

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)  
магістра

з теми: «УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M19  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична  
культура)

Кушнір Каріна Володимирівна

Керівник: Костюкевич В.М., доктор наук з  
фізичного виховання та спорту, професор

Рецензент: Мисів В.М., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ БАСКЕТБОЛОМ.....	7
1.1 Статеві-вікові особливості фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку .....	7
1.2 Характеристика гри у баскетбол як засобу фізичного виховання школярів .....	18
1.3 Завдання і зміст фізичної підготовки старшокласників на заняттях баскетболом (на уроках з фізичної культури).....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	34
2.1 Методи дослідження.....	34
2.2 Організація дослідження .....	37
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ БАСКЕТБОЛОМ	40
3.1 Зміст експериментальної методики вдосконалення фізичної підготовки старшокласників засобами баскетболу .....	40
3.2 Аналіз результатів експериментального дослідження.....	52
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
<b>ДОДАТКИ</b> .....	69

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

1. ЧСС – частота серцевих скорочень.
2. мм – міліметри.
3. мл – мілілітри.
4. км – кілометр.
5. м – метр.
6. уд/хв. – ударів на хвилину.
7. ЖЄЛ – життєва ємкість легенів.
8. ЗФП – загальна фізична підготовка.
9. СФП – спеціальна фізична підготовка.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Соціальні, економічні та політичні зміни, що відбуваються в Україні суттєво впливають на систему освіти та виховання школярів. Поширення гострих й хронічних захворювань, зниження рухової активності, погіршення успішності навчання, вияв агресії та зростання кількості правопорушень серед дітей і молоді вимагають пошуку оптимальних шляхів удосконалення сучасної освітньої системи. Одним із ефективних шляхів вирішення означеної проблеми у загальноосвітніх навчальних закладах є удосконалення фізичної культури школярів, у тому числі, й через покращання їх фізичної підготовки.

Важливою складовою фізичного виховання підростаючого покоління є спортивно-ігрова діяльність, яка сприяє формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, фізичному й духовному зростанню особистості учня. Чинне місце серед базових спортивних ігор належить баскетболу – популярному й доступному засобу педагогічного впливу, що уможлиблює належне розв'язання системи оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

У працях В. Артюха, В. Бабушкіна, А. Дубенчука, В. Кашуби, Ж. Козіної, Г. Максимів, Р. Мозоли, Ю. Портнова, Л. Поплавського, Т. Ротерс та інших фахівців вказується, що в учнів старшого шкільного віку спостерігаються певні регресивні зміни розвитку моторики і рівень сформованості рухових здібностей не відповідає тим вимогам, які висуває суспільство до фізичної підготовленості молодого покоління. Для вдосконалення фізичного виховання школярів і, зокрема, підвищення ефективності вивчення баскетболу необхідна відповідна педагогічна система, яка завдяки цілісній руховій діяльності має забезпечувати мотивацію учнів, передбачати чітке визначення завдань і змісту навчання, засобів й методів оволодіння ігровими прийомами та розвитку фізичних якостей.

Сучасні тенденції розвитку баскетболу спрямовані на інтенсифікацію ігрової діяльності, що передбачає покращання інтелектуальних можливостей кожного гравця, підвищення його технічної майстерності, урізноманітнення індивідуальних і колективних способів ведення змагальної боротьби, зростання швидкості й мобільності гравців, їх належне психологічне налаштування. При цьому в ігровій та змагальній діяльності якісна реалізація вказаних чинників обумовлена комплексним проявом основних й специфічних для баскетболу рухових здібностей і функціональними можливостями всіх систем організму, що досягається у процесі фізичної підготовки.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлюється комплексом чинників, а саме: потребою формування здорової, всебічно та гармонійно розвинутої особистості, цінністю баскетболу як засобу фізичного виховання школярів, необхідністю сучасних розробок щодо покращання й удосконалення фізичної підготовки старшокласників.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичної підготовки старшокласників на заняттях баскетболом.

**Предмет дослідження** – методичне забезпечення фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку на заняттях баскетболом.

**Мета роботи** – удосконалення фізичної підготовки старшокласників засобами баскетболу.

**Завдання роботи:**

1. Розкрити педагогічні можливості баскетболу в системі фізичного виховання школярів.
2. З'ясувати статево-вікові особливості фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку.
3. Розробити методику вдосконалення фізичної підготовки старшокласників засобами баскетболу та експериментально перевірити її ефективність.

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

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

– емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, вчителями і батьками; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент;

– статистичних: методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

**Експериментальна база дослідження.** Педагогічне дослідження проводилося на базі Гаврилівської загальноосвітньої школи I-III ступенів Теофіпольської районної ради Хмельницької області. Експериментом було охоплено 37 школярів одинадцятих класів: 18 учнів експериментальної групи та 19 учнів контрольної групи.

**Структура та обсяг дослідження.** Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків й списку використаних джерел. Основні положення роботи викладено на 55 сторінках.

## ВИСНОВКИ

1. Баскетбол – популярна і доступна спортивна гра, яка у фізичному вихованні школярів виступає ефективним та універсальним засобом педагогічного впливу. Її використання сприяє формуванню в учнів індивідуальної фізичної культури і потреби до ведення здорового способу життя, підвищує інтерес до занять та викликає позитивні емоції, забезпечує вдосконалення рухових умінь і навичок, цілеспрямований розвиток фізичних здібностей й особистісних якостей, покращує діяльність всіх органів і систем організму, уможливорює змістовне проведення дозвілля. Цінність баскетболу полягає у можливості активного й комплексного впливу на духовну і моторну сфери школярів, що обумовлює всебічний та гармонійний розвиток сучасного покоління.

2. Старший шкільний вік триває від 15-16 до 17-18 років і є перехідним етапом від дитинства до дорослого стану. Статеві та вікові особливості фізичного розвитку старшокласників зумовлені завершенням періоду їх статевого дозрівання і виявляються у морфологічних й функціональних змінах, що відбуваються в організмі. Фізична перебудова організму спричинена процесами розвитку та росту і характеризується перевагою розмноження клітин над їх руйнуванням. Відбувається ствердіння скелета, розвивається м'язова система. Зникають диспропорції окремих частин тіла. Удосконалюється вища нервова діяльність, продовжується формування серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем. Практично всі основні показники досягають значень дорослої людини, які диференційовані за статтю. Фізичний розвиток школярів характеризується помірною інтенсивністю та рівномірністю.

3. Аналіз літературних та Інтернет джерел показує, що у фізичному вихованні школярів фізична підготовка виступає педагогічним процесом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей та оволодіння життєво важливими рухами. При цьому прийнято розрізняти загальну і

спеціальну фізичну підготовку. Результатом цього процесу розглядається фізична підготовленість учнів, яка відображає досягнуту працездатність у сформованих рухових уміннях і навичках, а також рівні розвитку фізичних якостей.

4. Методика вдосконалення фізичної підготовки старшокласників передбачала реалізацію комплексів засобів, які відповідали завданням загальної та спеціальної фізичної підготовки. Таке впорядкування засобів уможливило, з одного боку, цілеспрямований вплив на загальну і спеціальну фізичну підготовку учнів, а з іншого, – сприяло формуванню здорової, всебічно та гармонійно розвиненої особистості старшого школяра. Взаємодія всіх суб'єктів навчально-виховного процесу здійснювалася на основі комплексу взаємопов'язаних наочних, словесних та практичних методів, що відповідали наявним організаційно-педагогічним умовам. Заняття баскетболом проводилися у таких організаційних формах, як: уроки фізичної культури, секційні заняття, спортивні змагання, спортивні свята та самостійна робота.

5. Експериментально перевірена ефективність розробленої методики. Середньоарифметична величина показників складання рухових тестових завдань в учнів експериментальної групи є суттєво кращими, ніж у школярів контрольної групи. Порівняння результатів учнів з високим рівнем фізичної підготовленості показує подвійну чисельну та відсоткову перевагу старшокласників з експериментальної групи – 22 % порівняно з 11 %. В експериментальній групі більшим є число і відсоток учнів з показниками достатнього рівня. Зберігається суттєва різниця між учнями обох груп з показниками початкового рівня фізичної підготовленості: 16 % – у контрольній групі проти 6 % – в експериментальній групі.

Кількісно-якісний аналіз отриманих у ході педагогічного експерименту даних надає підстави стверджувати, що навчально-виховний процес за експериментальною методикою є ефективнішим у порівнянні з традиційним.



6. Сутність статево-вікових особливостей людини виразно розкривається на прикладі її фізичного розвитку, який доволі точно й адекватно відображає морфо-функціональний стан організму протягом певного періоду та рівень його відповідності біологічним рокам. У старшому шкільному віці, що триває від 15-16 до 17-18 років, в основному завершуються процеси росту та розвитку організму і всі провідні показники, які диференційовані за статтю, досягають значень дорослої людини. Біологічні процеси опосередковано впливають на психологію школярів та їх поведінку.

Баскетбол є одним із популярних і доступних видів спорту. Ця спортивна гра широко представлена в аматорському та професійному спорті і є базовою у вітчизняній освітній системі. Зміст баскетболу становить протиборство двох команд за чітко визначеними правилами, яке спрямоване на досягнення переваги над суперником, що оцінюється кількістю закинутих м'ячів у його кошик. Педагогічне значення баскетболу визначається ефективністю цієї гри як універсального засобу всебічного та гармонійного розвитку особистості школяра, можливостями широкого використання її потенціалу для успішного розв'язання освітніх, виховних й оздоровчих завдань.

Фізична підготовка школярів – педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей, оволодіння життєво важливими рухами, підвищення функціональних можливостей та зміцнення опорно-рухового апарату. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Метою першої є створення необхідних передумов для забезпечення належного рівня розвитку морфо-функціональних структур організму учня та його різнобічної фізичної підготовленості. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають спортивній спеціалізації і визначають ефективність змагальної боротьби.

7. Поетапне вивчення проблеми фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку на заняттях баскетболом передбачає використання комплексу

взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Обрані способи наукового пізнання є ефективними для досягнення мети та розв'язання завдань дослідження.

Досягнення запланованих цілей обумовлене педагогічною системою, яка має бути упорядкована методами, методичними прийомами, засобами та формами фізичного виховання. Відповідно вдосконалення фізичної підготовки старшокласників передбачало цілеспрямовану реалізацію вищеназваних компонентів у процесі занять баскетболом.

Дослідження проблеми фізичної підготовки школярів показало, що експериментальна методика, у порівнянні з традиційною, створює кращі умови для розв'язання завдань фізичного виховання, у тому числі, й фізичної підготовки учнів старшого шкільного віку засобами баскетболу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учебное пособие / Г. С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2006. – 702 с.
2. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді : теорія і практика: [монографія] / За заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Альма-матер, 2008. – 320 с.
3. Ал-Фартусі М. А. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих баскетболістів з урахуванням функціонального забезпечення ігрової діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Мустафа Асаад Муншид Ал-Фартусі; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2016. – 24 с.
4. Аносов І. П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: навчальний посібник / І. П. Аносов, В. Х. Хоматов, Н. Г. Сидоряк, Т. І. Станішевська, Л. В. Антоновська. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
5. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоровье, 1985. – 80 с.
6. Артюх В. М. Особливості навчання баскетболу у старших класах середніх шкіл / В. М. Артюх. – Львів: Піраміда, 2001. – 54 с.
7. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку / І. А. Аршавський. – К.: Здоров'я, 1981. – 282 с.
8. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов / В. З. Бабушкін. – К.: Здоров'я, 1985г. – 144 с.
9. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.
10. Бойко Я. С. Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол» / Я. С. Бойко, Є. В. Кравчук. – Харків: ХНАМГ, 2009. – 39 с.

11. Боярчук О. Д. Вікова анатомія та фізіологія: практикум / О. Д. Боярчук, С. В. Гаврелюк. – Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. – 252 с.
12. Вуден Д. Современный баскетбол: учеб. пособие / Д. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
13. Грибан Г. П. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г. П. Грибан, Т. В. Кафтанова, Ю. С. Костюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2017. – 48 с.
14. Днепроvская Г. Е. Баскетбол: программа спортивной подготовки / Г. Е. Днепроvская, Д. С. Шакирова. – М., 2014. – 46 с.
15. Дубенчук А. Учням потрібна фізкультурна освіта / А. Дубенчук // Фізичне виховання в школі. – 1997. – №4. – С. 15–19.
16. Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе А. М. Зинин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 154 с.
17. Еркомайшвили И. В. Основы теории физической культуры: курс лекций / И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург, 2004. – 192 с.
18. Клещина И. С. Психология гендерных отношений: Дисс... д-ра псих. наук: 19.00.05. – СПб., 2004. – 460 с.
19. Кон И. С. Психология ранней юности: кн. для учителя / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
20. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
21. Кулешов С. Н. Баскетбол. Индивидуальные упражнения с мячами в системе подготовки баскетболистов: практическое пособие / С. Н. Кулешов, И. А. Телепнев, С. В. Шеренда. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 64 с.
22. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: [монографія] /

І. Г. Максименко. – Луганськ: ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 352 с.

23. Морфология человека / Под ред. Б. А. Никитюка, В. П. Чтецова. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 301 с.

24. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10 – 11 класи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>

25. Наказ № 4665 від 15.12.2016р. Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n15>

26. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2017. – 180 с.

27. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. – 64 с.

28. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.

29. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений / Г. Пинхолстер. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288с.

30. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

31. Плахова Л. В. Тестирование средствами баскетбола / Л. В. Плахова // Физическая культура в школе. – 2000. – №7. – С. 37-42.

32. Подвижные игры: учебник / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова, Е. В. Кузьмичева. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.

33. Поплавский Л. Ю. Баскетбол: підручник / Л. Ю. Поплавский. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 447 с.
34. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення) / Л. Ю. Поплавский, В. Г. Окипняк. – К.: НУФИС, 1999. – 124 с.
35. Савин В. П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: [учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений] / В. П. Савин, Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – [4-е изд.]– М.: Академия, 2010. – 400 с.
36. Сапин М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студ. пед. вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 456 с.
37. Спортивные игры и методика преподавания: учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / [Ю.И. Портных, З.Я. Кожевникова, Г.С. Ласин и др.]; под ред. Ю.И. Портных. – [2-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
38. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: [учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – [4-е изд.]. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
39. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. восп. и спорта / [Т. Ю. Круцевич, Ю. Ф. Курамшин, В. Н. Платонов и др.]; под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003 – Т.1. – 424 с.
40. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
41. Тучинська Т. А. Баскетбол: навчально-метод. посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 95 с.

42. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г. П. Грибан, Т. В. Кафтанова, Ю. С. Костюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2017. – 48 с.
43. Хромаев З. М. Говорят тренеры по баскетболу / З. М. Хромаев, Л. Ю. Поплавский, Е. В. Мурзин, А. В. Обухов. – К.: Пресса Украины, 2005. – 160 с.
44. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
45. Яворська О. О. Віково-статеві особливості формування та становлення властивостей основних нервових процесів у підлітків 15-17 років // матеріали симпозіуму / О. О. Яворська // Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій в онтогенезі. : матеріали симпозіуму. – Київ-Черкаси, 1999. – С. 116.