

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

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК В УЧНІВ  
СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ  
«БАСКЕТБОЛ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М19  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична  
культура)

Федоряк Василь Олександрович

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

Рецензент: Боднар А.О., кандидат  
педагогічних наук, старший викладач

**Кам'янець-Подільський – 2020 рік**

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	7
1.1. Вікові особливості фізичного та психічного розвитку школярів середніх класів	7
1.2. Характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання	12
1.3. Методика навчання техніки баскетболу учнів 5 класів на уроках фізичної культури за змістом варіативного модуля :	15
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1 Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження	40
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	41
3.1. Обґрунтування ефективності запропонованої авторської програми для оптимізації процесу формування спеціальних вмінь та розвитку фізичних якостей	41
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48
Практичні рекомендації	
53	

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Баскетбол займає одне з пріоритетних місць у фізичному вихованні школярів завдяки своїй виховній, оздоровчій та освітній спрямованості серед інших видів рухової діяльності. Дослідження, проведені в останні роки, переконливо показали його велике значення щодо забезпечення ефективного вдосконалення основних рухових і координаційних здібностей. Баскетбол є доступною формою реалізації фізичної активності, індивідуально прийнятною для кожної людини. На сьогодні досить глибоко вивчена проблема фізичного розвитку та спеціальної фізичної підготовленості дітей та підлітків (В.К.Бальсевич, В.П.Філін, Н.Ж.Булгакова, М.Я.Набатнікова, В.Г.Нікітушкін, В.М.Волков, І.І.Бахрах, Р.Н.Дорохов, О.АпсІгиз, ІЧ.ВаіІу, В.Екріош, У. Бікогзку).

Разом з тим, аналіз науково-методичної літератури та проведені експериментальні дослідження не дають підстав стверджувати, що існує ефективна універсальна методика розвитку фізичних якостей підлітків і формування спеціальних вмінь та навичок учнів середнього шкільного віку, які навчаються за варіативним модулем «баскетбол».

Об'єктивно доведено, що правильне формування рухової сфери дитини є фундаментом для гармонійного розвитку особистості, для найвищого розкриття та виявлення потенційних можливостей кожної людини, її здібностей і талантів. У сучасному баскетболі все більшої актуальності набувають проблеми використання нових методів та підходів до навчального процесу учнів середнього шкільного віку для забезпечення накопичення достатнього рухового досвіду.

Один з відомих теоретиків та практиків баскетболу В.З. Бабушкін стверджує, що «ефективність навчального процесу залежить від обраних методів, причому їх різноманітність дозволяє ефективніше вирішувати

поставлені завдання». У побудові тренувальних та навчальних занять В.З.Бабушкін дотримується схеми поетапного оволодіння ігровими функціями в юнацькому баскетболі. Він виділяє етап навчання та етап вдосконалення, кожному з яких відповідає комплекс методів навчання.

Ф.Лінденберг вважає, що науковий підхід до навчання викликає необхідність застосування спеціальних методів. Індивідуум і команда вчаться на основі придбання досвіду, і, коли досвід представлений науковим чином, засвоєння навички стає легким і міцним. При цьому важливо, щоб кожен вчитель, тренер постійно підвищував свої знання зі вдосконалення методичного забезпечення тренувального та навчального процесу.

Заслужений тренер А. Зінін в своїх роботах по вивченню методів навчання і вдосконалення технічної підготовленості юних баскетболістів приходить до висновку, що: «З самого початку існування дитячої баскетбольної секції нашого колективу ми висунули девіз: «Висока техніка - основа успіху!».

Як правило, в умовах уроку фізичної культури, вчителю не вдається задіяти увесь спектр існуючих методик з формування та розвитку спеціальних умінь. Ця невирішеність викликана різними причинами, такими, як коротка тривалість уроку, що в свою чергу унеможлиблює застосування ефективних методів та засобів, недостатній методичний рівень знань вчителя, відсутність теоретичного та практичного досвіду. До переліку причин також можна віднести застарілу матеріально-технічну базу, а останнім часом ще й гостро постала проблема низького рівня здоров'я та функціональної підготовленості дітей.

На сьогодні недостатньо досліджена проблема нових, ефективних, комплексних форм фізичного виховання, що дозволяють не тільки в віково-статевому, а й морфо-функціональному аспекті заповнити пробіл у питаннях фізичного розвитку та формування спеціальних рухових здібностей учнів середнього шкільного віку.

Враховуючи усе вищесказане, ми вважаємо за необхідне науковий пошук та експериментальну перевірку таких способів організації уроку фізичної культури, які б дозволили перейти на якісно новий рівень їх проведення за варіативним модулем «Баскетбол», а головне зробити заняття цікавими та привабливими для учнів.

**Об'єкт дослідження** - навчальний-виховний процес з фізичного виховання учнів середніх класів.

**Предмет дослідження** - засоби та методи розвитку спеціальної підготовленості та їх застосування у процесі фізичного виховання школярів.

**Мета дослідження:** розробити та впровадити програму формування спеціальних умінь та навичок з баскетболу учнів 5 класів, на основі використання варіативного модулю «Баскетбол».

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити, узагальнити та систематизувати інформацію даних літературних джерел щодо основ технічної підготовки з баскетболу в умовах уроку фізичної культури у школі.

2. Визначити особливості загальної і спеціальної підготовленості учнів середніх класів у процесі вивчення елементів баскетболу на уроках фізичної культури.

3. Розробити зміст та структуру навчальних занять для формування спеціальних вмінь та навичок гри у баскетбол в учнів 12-13 років засобами баскетболу.

4. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування методики формування спеціальних вмінь та навичок у навчальному процесі учнів.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2019-2020 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (23-24 вересня 2020 року).

**Структура і обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота є рукописом, викладена на 62 сторінках комп'ютерної верстки. Складається із трьох розділів, висновків до першого розділу та загальних висновків, списку використаних джерел у обсязі 50 одиниць, додатків, включає 2 таблиці та 2 рисунка.

## ВИСНОВКИ

1. В результаті вивчення, аналізу та систематизації наукової інформації, ми можемо стверджувати, що достатній рівень фізичної підготовленості дітей шкільного віку на сучасному етапі набуває загальнодержавного значення. Це підтверджується постійною увагою до цього питання в науково методичній літературі і великою кількістю наукових праць, з яких найбільш фундаментальними є монографії В. Платонова 1997, 2004, Т. Круцевич 2002, Б. Шиян 2004 та інше. Одним з шляхів підвищення ефективності фізичного виховання школярів є застосування профільного навчання, що дозволяє учням обрати найбільш прийнятний для них вид спортивної діяльності. На теперішній день спортивні ігри загалом і баскетбол зокрема користуються значною популярністю у молоді, отже можуть сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості.

2. В ході проведення констатувального та формувального етапів експерименту, нами було визначено, що рівень розвитку фізичних якостей перебуває у тісній взаємодії з показниками технічної підготовленості. Створенню експериментальної програми передувало педагогічне спостереження, яке дозволило виявити слабкі сторони у підготовленості учнів. Ними переважно виявилось виконання технічних елементів з баскетболу. В результаті використання експериментальної програми показники фізичної та технічної підготовленості у експериментальній групі мали вищий приріст у порівнянні з показниками контрольної групи.

3. На основі вивчення літературних джерел та досвіду провідних тренерів з баскетболу, нами була розроблена експериментальна програма, яка була впроваджена на уроках з фізичної культури у 5 класах. До програми увійшли вправи для розвитку та вдосконалення технічних елементів з баскетболу, відаєм перевагу вправам, які мали вплив на різні

сторони підготовленості, фізичну та технічну, а не були вузько спрямованими.

4. В ході виконання дослідження, нами експериментально були отримані результати, які засвідчують покращення у рівні розвитку спеціальних вмінь та навичок гри у баскетбол у експериментальній групі. Це, в свою чергу засвідчено результатами експериментальної групи, які значно зросли по закінченню експерименту, в той час, коли в контрольній групі вони мало відрізняються від початкових.

У тестовій вправі «Ведення м'яча» учні експериментальної групи показали покращення результатів 9,20 бали проти 6, 53 балів на початку експерименту. Аналогічні показники у учнів контрольної групи склали 6,24 бали на початку експерименту та 7, 86 балів по його завершенню. Тестування влучності кидків експериментальної групи зросло від 1,53 влучань на початку експерименту до 2,1 влучань в кінці експерименту. Учні контрольної групи відповідно показали наступні результати: 1,58 влучань на початку експерименту до 1,85 влучань в кінці. У контрольній вправі 10 передач м'яча у стінку учні експериментальної групи показали результативність 1,35 влучань на початку експерименту та 2,10 влучань в кінці. Показники у учнів контрольної групи були нижчими на всіх етапах експерименту і склали 0,69 та 1,02 влучання відповідно на початку та в кінці експерименту. У стрибках у довжину з місця спостерігалися найбільші прирости у представників експериментальної групи: 161,2 см проти 153, 6 см на початку тестування. Учні контрольної групи показали середній результат 152, 1 см на початку тестування та 156,3 см в кінці. Тестова вправа «Човниковий біг 4x9м» зафіксувала такі результати: 11,22 с на початку тестування у експериментальній групі, та 10, 76 с в кінці дослідження. Результати у контрольній групі зросли від 11,4 с на початку тестування до 10,98 с в кінці.

Біг 30 м учні експериментальної групи долали в середньому за 5,88



с на початку тестування та за 5,68 с в кінці. У контрольній групі результат складав 6,05 с та 5,89 с відповідно.

Достовірні результати зафіксовано лише у тесті стрибок з місця ( $P > 0,005$ ), хоча у всіх інших тестах спостерігається позитивна динаміка щодо змін у всіх контрольних вправах. На нашу думку це пов'язано з порівняно короткою тривалістю експерименту. Але це піддається корекції шляхом залучення дітей до самостійних занять спортом чи занять баскетболом у пришкольніх секціях чи групах ДЮСШ.

Аналіз кінцевих результатів в учнів п'ятих класів показує, що навчання учнів за експериментальною програмою можливе, і носить позитивний характер.

*1. Середній шкільний вік (11-15 років) - час, коли відбувається різкий стрибок у розвитку, який переводить організм на якісно новий рівень. Відбувається не тільки швидке статеве дозрівання, але й стрімко розвиваються всі органи і системи, значно підвищується інтенсивність обмінних процесів, швидкі нейроендокринні перебудови впливають як на вегетативну нервову систему (часті коливання пульсу, нестійкий кров'яний тиск, серцево-судинні розлади), так і на вищу\* нервову діяльність, що проявляється у частій зміні настрою, переважанні процесів збудження над процесами гальмування, високій емоційній збудливості. Середній шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку багатьох фізичних якостей.*

*2. Баскетбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування в різних ланках фізкультурного руху. В освітній системі баскетбол включений до програми фізичного виховання дошкільної, загальної середньої, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної і вищої освіти [34].*

*Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість*

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабушкін В.З. Баскетбол у Вузі: Навчальний посібник для вузів / В. Бабушкін-Х.: Основа, 1991. -С. 131 - 154.
2. Бабушкин В.З. Факторний аналіз ігрової діяльності баскетболістів / Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. - / В.З.Бабушкин - М.: ВНИИФК, 1986. - С.5-8.
3. Баландин В.И Прогнозирование в спорте. / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 190 с.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
5. БобровникОв В. Технология оценки физического состояния квалифицированных спортсменов на этапе подготовки к высшим достижениям // Наука в олимпийском спорте / В. Бобровников, Е.Криворученко. - 2010. № 1-2. С.48 -49.
6. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.6.
7. Булкин В.А. Средства и методы педагогического комплексного контроля. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов / В.А. Булкин., Е. Н. Ершова., В.Н. Медведев. - Ленинград: ЛНИФК, 1984. - С.9-19.
8. Булкин В.А. Структура и содержание комплексного контроля / Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки / В.А. Булкин., Е. Н. Ершова., В.Н. Медведев. - Ленинград: ЛНИФК, 1984. - С. 19-24.
9. Булкин В.А. Педагогическая диагностика при управлении тренировочным процессом. / Педагогические аспекты предсоревновательной подготовки спортсменов. / В.А. Булкин., Е. Н. Ершова. - Ленинград, 1982. - С. 23-29.
10. Ершова Е.Н. Выбор информативных показателей для

комплексного контролю за рівнем підготовленості в ігрових видах спорту. // Оцінка двигательних і функціональних можливостей спортсменів / Е.Н. Ершова, В.Ф. Визер, П.К. Рьбаков. - Ленінград: ЛНИФК, 1984. - С.49- 55.

11. Зайцев В.П. Медичинські і педагогічні спостереження за баскетболістами: Учебно-методическе посібник для студентів ИФК / В.П. Зайцев, Н.И. Чуча. - Харків: ХГИФК, 1992. - 90 с?

12. Запорожанов В.А. Комплексний контроль в сучасному спорті // Теорія і практика фізическої культури / В.А. Запорожанов. 1982. - №

13. Зациорский В.М. Основи спортивної метрології / В.М. Зациорский. - М.: Фізкультура і спорт, 1979. - 152 с.

14. Іванова А.Є. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу: Методичний посібник для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних та рухливих ігор, студентів факультетів фізичної культури / А.Є. Іванова, Н.М. Ковальчук. - Луцьк: ЛДТУ, 2001. - 45 с.

15. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. / В.С. Келлер., В.М. Платонов - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992.-270 с.

16. Корягин В.М. Підготовка висококваліфікованих баскетболістів: Учебник для вузів фізического виховання / В.М. Корягин. - Львов: Край, 1998. - 192 с.

17. Костюкевич В.М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання / В.М. Костюкевич. - Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2005. – 213;

18. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / В.М. Костюкевич. - ДОВ «Вінниця, ВДПУ», 2001. - 183с.

19. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. - К: Здоров'я, 1986. - С.17 - 18.

20. Матвеев Л.П. Основи общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.

21. Мозола Р.С. Індивідуальне тренування баскетболістів: Методичний посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів / Р.С. Мозола, Є.Н. Приступа, О.М. Вацеба. - Львів, 1993. - 90 с. \*
22. Мухін В.М. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць / За ред. С.С. Єрмакова. - Харків: ХХШ, 2001. - № 13. - С. 6-11.
23. Набатникова М.Я. Система комплексного контролю в управленій підготовкой юнних спортсменов / М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 177-200.
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2003. - 863 с, ил.
25. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений / Г. Пинхолстер.: М.: Физкультура и спорт, 1973. - 166 с.
26. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. / В.М. Платонов, М.М. Булатова- К.: Олімпійська література, 1995. - С. 30-38.
27. Поплавский Л.Ю. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення) / Л.Ю.Поплавський, В.Г. Окіпняк. - К., 1999. - 125 с.
28. Поплавський Л.Ю. Баскетбол./ Л.Ю Поплавський- К.: Олімпійська література, 2004. - 448 с.
29. Портнов Ю.М. Основи управління тренувально-соревновательним процесом в спортивних играх / Ю. М. Портнов. - М.: УІК. Ргії, 1996.-200с.
30. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. / Л.П. Сергієнко - К.: Олімпійська література, 2001. - 440 с.
31. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе:

Пособие для учителя / Под ред. М.Д. Рипи. - М.: Просвещение, 1985. - 95 с.

32. Филин В.П. Основы юношеского спфта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 156 с.

33. Харре Д. Учение о тренировке / Пер. с нем ./ Д. Харре - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 326 с.

34. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К Холодов., В.С. Кузнецов- М.: Академия, 2001. - 480 с.

35. Хромаев З.М. Тетрадь тренера по баскетболу / З.М. Хромаев, Л.Ю. Поплавский, Г.С. Защук. - К., 2003. - 128 с.

36. Чернова Е.А. Перспективность спортивного совершенствования баскетболисток-выпускниц спортивных школ: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / Е.А Чернова. - М., 1996. - 25 с.

37. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования / М.П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. 1998. - №3. - С. 51-54.

38. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 72 с.