

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 ОСНОВ ТЕХНІКИ ГРИ В
БАСКЕТБОЛ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M21z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Балан Артем Сергійович

Керівник: **Прозар М. В.**, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: **Клюс О. А.**, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший
викладач.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ НАВЧАННЯ У СИСТЕМІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ	7
1.1. Управління навчально-тренувальним процесом та його організаційно- методичні особливості	7
1.2. Загальні особливості початкового етапу підготовки юних баскетболістів	16
1.3. Інноваційні технології навчання руховим діям юних баскетболістів на етапі початкової підготовки	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження	31
2.2. Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	36
3.1. Модернізація процесу технічної підготовки юних баскетболістів на початковому етапі навчання	36
3.2. Реалізація поетапного формування основних прийомів техніки гри в баскетбол спортсменів-початківців.....	44
3.3. Удосконалення техніки баскетболістів-початківців шляхом використання динамічних ігрових ситуацій	49
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ	– дитячо-юнацька спортивна школа;
ЖЄЛ	– життєва ємність легень;
ЗЄМ	– загальна ємність легень;
ЗО	– залишковий об'єм;
КП	– кисневий пульс;
МВЛ	– Максимальна вентиляція легень;
МС	– майстер спорту;
СДЮСШОР	– спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву;
ФЗЄЛ	– функціональна залишкова ємність легень
ЧД	– частота дихання

ВСТУП

Актуальність теми. За тривалу історію розвитку баскетболу в Україні склалася певна система підготовки гравців високого класу, що дозволило досягти успіхів на міжнародній арені. Ефективність функціонування цієї системи визначається дією багатьох факторів, серед яких найважливішу роль відіграє побудова та зміст навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки гравців, де закладається фундамент школи баскетболу (Онищенко В. М., 2016; Полковнікова М., 2021).

У спортивній науково-методичній літературі докладно представлені умови, засоби та методи навчання гравців-початківців. Велика увага приділяється класифікації навчального матеріалу за основними розділами підготовки юних баскетболістів та видами забезпечення навчально-тренувального процесу (Бессарабов М. С., 2015; Лаврін Г. З., 2013; Платонов В. М., 2013; Поплавський Л. Ю., 2004; Тучинська Т. А., 2015 та інші). Робляться спроби обґрунтувати новий підхід до визначення головного та другорядного навчального матеріалу, взявши за основу динамічні ігрові ситуації, а не лише формальні характеристики рухів та дії гравця (або групи гравців) (Білоконь В. П., 2020; Грибан Г. П., 2017).

Важливою умовою вдосконалення системи підготовки спортивного резерву є здійснення індивідуалізації навчально-тренувального процесу з урахуванням специфічних та індивідуальних особливостей юних баскетболістів (Єфременко В. М., 2020; Кутек Т. Б., 2022).

Разом із позитивними результатами не виконуються вимоги початкового етапу становлення школи баскетболу. Залишаються недостатньо виявленими детермінанти засвоєння основних прийомів гри, що суттєво ускладнює проектування динамічних ігрових ситуацій та структурно-логічних схем навчання. Не конкретизовано способи ефективного управління потоками інформації між тренером та учнем у вигляді відомостей та повідомлень у різній формі подання, що знижує темпи навчання та рівень спортивного результату.

Зазначене дає підстави вважати, що вирішення об'єктивної суперечності між високою значущістю початкового етапу в цілісному процесі підготовки висококваліфікованих баскетболістів та недостатньою розробленістю умов та способів проєктування спортивно-педагогічних технологій для цього етапу формування «школи баскетболу» є актуальним.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних баскетболістів груп початкової підготовки.

Предмет дослідження – технічна підготовка баскетболістів-початківців.

Мета дослідження – визначити шляхи вдосконалення навчання техніці гри юних баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження.

1. Дати загальну характеристику початковому етапу підготовки спортсменів в системі спортивних тренувань. Охарактеризувати особливості початкового навчання юних баскетболістів з урахуванням усталених методичних засад.

2. Описати інноваційні технології навчання руховим діям юних баскетболістів на етапі початкової підготовки.

3. На основі експериментального дослідження оцінити ефективність технологічного підходу до формування техніки гри у баскетбол на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: узагальнення та теоретичний аналіз даних спеціальної літератури; соціологічні методи дослідження – анкетне опитування; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; морфофункціональні вимірювання, методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Проведене дослідження дозволяє виробити низку рекомендацій, які сприятимуть підвищенню якості технічної підготовленості юних баскетболістів на основі реалізації технологічного підходу до відбору форм, засобів та методів тренування.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів,

магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 22-23 квітня 2022 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 62 сторінках, з яких 56 основного тексту, вона містить 6 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 54 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. У науковій та навчально-методичній літературі початковий етап підготовки юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу, відсутністю тренувальних занять із значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу. У цей період у юних спортсменів закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким спектром різноманітних рухових дій.

2. Особливість гри в баскетбол зумовлює спеціальний відбір юних спортсменів та організацію з ними багаторічного навчально-тренувального процесу. Така організація передбачає виявлення, розвиток та вдосконалення різних сторін підготовленості гравців, формування у них повноцінної ігрової діяльності. Важлива функція у процесі належить початковому етапу навчання, де домінують різнобічна фізична і технічна підготовка, а результат навчання визначає доцільність подальшого спортивного вдосконалення.

3. Врахування параметрів фізичного розвитку та підготовленості майбутніх спортсменів в системі початкового відбору юних баскетболістів, організація на цій основі навчально-тренувального процесу та результати педагогічних спостережень за його ходом стали підставою для розробки технологічного підходу як альтернативного напрямку у вдосконаленні початкового етапу підготовки.

4. Технологічний підхід під час початкової підготовки юних баскетболістів поділяється на такі основні компоненти:

- цільовий – спрямований на поетапне формування технічних прийомів гри в баскетбол та пов'язаний з розвитком різнобічної фізичної підготовленості та психомоторних процесів;

- організаційний – пов'язаний із проектуванням модульного навчання для здійснення планомірної індивідуалізації навчально-тренувального процесу;

- контрольний – передбачає формування функції об'єктивного контролю та самоконтролю за параметрами технічних прийомів гри для своєчасної корекції окремих операцій та рухових дій.

5. Навчально-тренувальний процес забезпечувався комплексом загальних методичних (словесними та наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим й змагальним. Провідними способами технічної підготовки юних спортсменів виступили методи навчання вправ за частинами, поєднаного впливу та навчання вправ загалом. При цьому на кожному тренувальному занятті дозування навантажень відповідало його завданням, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту пропонованих вправ та умовам їх виконання.

Показано, що динамічні ігрові ситуації в навчально-тренувальному процесі розглядаються як сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему, необхідні і достатні для моделювання ігрової та змагальної практики, формування готовності юних гравців до активних змагальних дій.

6. Досягнуті позитивні зрушення ($t=2,02\dots6,47$; $P<0,05\dots0,001$) у фізичній та технічній підготовленості, перебігу психомоторних процесів юних баскетболістів, що навчаються в експериментальному режимі, підтверджують ефективність застосування технологічного підходу на початковому етапі навчально-тренувального процесу.

Отримані матеріали дозволяють розширити теоретичну та практичну базу початкового етапу навчання в ДЮСШ з баскетболу завдяки можливості раціонального управління навчально-тренувальним процесом на основі застосування технологічного підходу, конкретизувати умови та параметри навчальних впливів та тренувальних навантажень при реалізації у заняттях динамічних ігрових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2019. 166 с.
2. Безмилов М. М. Особливості спеціалізації баскетболістів та вибору ігрових функцій у команді. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Львів, 2010. Випуск 14. Т. 1. С. 25-31.
3. Безмилов М. М. Система підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Литві. Наука в олімп. спорті. 2016. № 2. С. 32-38.
4. Безмилов М. М. Обґрунтування значущості морфологічних та психофізіологічних показників для орієнтації баскетболістів високої кваліфікації різного ігрового амплуа. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Львів, 2007. Випуск 11. Т. 4. С. 20-23.
5. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2015. 109 с.
6. Білоконь В. П. Особливості спортивного відбору студентів-баскетболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 8 (128). 2020. С. 20-22.
7. Букова Л., Кровяков В. Дослідження можливості використання рухливих ігор в учбово-тренувальному процесі баскетболістів на етапі початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 18. С. 78-81.
8. Воронова В., Артеменок Т. Особистісні характеристики баскетболістів на етапі початкової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. С. 34-37.

9. Голяка С. К., Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 230 с.

10. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Методика формування спортивно-технічної майстерності баскетболістів 10-12 років. Вісник Запорізького національного університету. № 1. 2014. С. 188-193

11. Грибан Г. П., Кафтanova Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів. Житомир : «Рута», 2017. 345 с.

12. Данилко М., Толкач В. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. Професійна підготовка фахівців фізичної культури і спорту. 2010. С. 22-26.

13. Єфременко В. М. Особливості формування основ техніки гри в баскетбол на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 2 (122). 20. 2020. С. 61-64.

14. Жданова О. М. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК. 2017. 244 с.

15. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.

16. Касьян А. Особливості психологічної підготовки баскетболістів в період змагальної діяльності (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 178-181.

17. Катц Е., Продан О., Фунтікова Н. Особливості навчання технічних прийомів баскетболу учнів початкових класів. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. № 2. 2017. С. 185-191.

18. Ключ О. Прозар М., Балацька Л., Скавронський О., Петров А., Бережок С. Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3х3 протягом

2010-2021 років. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С., 2022. Випуск 24. С. 17-24.

19. Колосов А. Оцінка спільної діяльності спортивних команд різної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2016. С. 58-63.

20. Коновалов В. В. Наукове обґрунтування управління проектами як інноваційної технології розвитку олімпійського і професійного спорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 3. С. 149- 153.

21. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. 2-ге вид. перероб. та доповнен.: навч. Посіб. Київ: 2017, 216 с.

22. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с.

23. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

24. Лаврін Г. З. Технологія навчання учнів гри в баскетбол: навчальний посібник. Тернопіль : Тайп, 2013. 156 с.

25. Мітова О. О., Онищенко В. М. Модель комплексного контролю на етапі початкової підготовки у спортивних іграх (на прикладі міні-баскетболу). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 10 (65). 2015. С. 108-110.

26. Мітова О. Контроль параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 5. С. 74-77.

27. Михайленко Т. В. Основи підготовки юних баскетболістів: навч. посібник. Харків, 2000. 130 с.

28. Мудрик В. І. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів в Україні : навч.-методичний посібник. Харків, 2013. 311 с.

29. Мулик В. В., Камаєв О. І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 88 с.

30. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» від 17.01.2015 року № 67. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text>.

31. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

32. Носко М. О. Особливості оперативного та тактичного мислення юних баскетболістів на етапі початкової підготовки. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://cutt.ly/VMZyWD3>.

33. Онищенко В.М. Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом: дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Дніпро, 2016. 266 с.

34. Онищенко В. М., Мітова О. О. Технологія початкової підготовки дітей 6-7 років у міні-баскетболі. Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я». Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації. 2015. С. 76-78.

35. Петренко Ю. О., Меньших О. Е. Нейродинамічні та психічні функції у дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку: монографія. Черкаси : ЧНУ, 2014. 172 с.

36. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. Посібник. Київ : Олімпійська література, 2012. 184 с.

37. Полковнікова М. Сучасні підходи до формування техніки гри баскетболістів груп початкової підготовки. Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації. Полтава : Сімон, 2021. С. 122-124.

38. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування. Київ : Олимпийская литература, 2013. 624 с.

39. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 05 листопада 2005 р. № 993. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>.

40. Помещикова І. П., Пащенко Н. О., Кудімова О. В. Стан властивостей уваги баскетболістів студентської команди. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2016. № 4. С. 51-56.

41. Помещикова І. П., Коваль М. В., Кадигроб Я. Г. Вплив рівня функцій уваги на ігрові показники баскетболістів 12-13 років. Спортивні ігри. 2016. 2(2). С. 44-46.

42. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ : Олімпійська література, 2004. 446 с.

43. Прозар М. В. Специфічні особливості змагальної діяльності баскетболістів. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 17, у 3-х т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Т. 2. С. 126-128.

44. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Видавець Шевченко Р. В., 2019. 147 с.

45. Строганов С. В. Інноваційні методи й засоби тренування юних баскетболістів на початковому етапі багаторічної підготовки. С. 100-101. Електронний ресурс. Режим доступу : https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk_.pdf#page=100.

46. Строганов С.В. Профілактика порушень опорно-ресорних властивостей стопи юних баскетболістів: автореферат дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01: МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2019. 20 с.

47. Тітова Г. В., Єржова І. І. Основні напрямки у тренуванні юних баскетболістів на етапі початкової підготовки. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Трансформація фінансової

системи та обліку в умовах інноваційної глокалізації національної економіки». м. Одеса, 25-26 жовтня 2018. С. 278-279.

48. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 95 с.

49. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2014. 281 с.

50. Ціпов'яз А. Т., Бондаренко В. В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук : КПК, 2019. 128 с.

51. Чопик Р. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом. 2010. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10090/100044304.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

52. Ширяєва І. В. Тренування баскетболістів груп початкової підготовки. Спортивні ігри. № 10. 2014. С. 34-39.

53. Шутова С.С. Психологічні фактори, які забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації: автореф. дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2000. 18 с.

54. Яворська Т. Є., Дернова Т. А. Змістова характеристика навчання техніки гри з баскетболу дівчаток середнього шкільного віку на етапі початкової підготовки. Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи: збірник наукових праць / за заг. ред. С. С. Вітвіцької, Н. М. Мирончук. 2013. С. 304-308. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua/10479/>.