

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«ПОЧАТКОВИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ
ДІЙ У БАСКЕТБОЛІ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS2-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Кондратюк Олександр Іванович

Керівник: **Мисів В. М.**,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Рецензент: **Прозар М. В.**,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ НАВЧАННЯ	
РУХОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ДЮСШ.....	7
1.1. Управління навчально-тренувальним процесом в ДЮСШ, як запорука досягнення результату.....	7
1.2. Початковий етап навчання юних баскетболістів його особливості та перспективи вдосконалення	15
1.3. Характеристика сучасних методів, засобів навчання та вдосконалення рухових дій у баскетболі	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження	25
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ЮНИХ	
БАСКЕТБОЛІСТІВ	29
3.1. Початковий етап навчання юних баскетболістів руховим діям	29
3.2. Нові підходи до вдосконалення навчально-тренувального процесу юних баскетболістів	37
3.3. Використання вдосконаленої технології у процесі початкового етапу навчання рухових дій у баскетболі	42
3.4. Дієвість методичних підходів поетапного формування рухових дій юних баскетболістів	48
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ООД – орієнтовна основна дія;
- ООТ – орієнтовна основна точка;
- ТПА – точність просторового аналізатора;
- ТТА – точність тимчасового аналізатора;
- ТСА – точність силового аналізатора;
- ЧР – частота рухів;
- РОР – реакція на об'єкт який рухається.

ВСТУП

Актуальність теми. Історичні аспекти розвитку баскетболу в Україні передбачають упродовж багатьох років підготовку гравців високого класу, що у свою чергу сприяло досягненню успіхів на міжнародній арені. Основні фактори, які визначають ефективність загальної системи підготовки полягають у систематизованій побудові навчального, тренувального і змагального процесів загалом та на етапі початкового навчання зокрема. [18; 39; 47].

В огляді літературних джерел, науково-методичних праць в яких розглядається питання підготовки гравців початківців в баскетбол, детально представлена інформація щодо засобів та методів навчання рухових дій. Особливу увагу автори приділяють розподілу навчального матеріалу у підготовці баскетболістів різних вікових груп під час навчально-тренувального процесу [31; 42].

Деякі автори намагаються обґрунтувати основні та другорядні завдання на основі динамічних ігрових ситуацій, а не лише за рахунок опанування юними баскетболістами нових технічних дій тактичних вмінь та навичок [29; 48]. Індивідуальні особливості гравців високого класу та гравців-початківців (юних баскетболістів) потребують поглибленого вивчення, вдосконалення та відповідного контролю.

Разом з позитивними результатами, що фіксують певний поступ у вирішенні зазначених вище проблем, слід виділити низку питань, які не знайшли поля свого відображення. По-перше, не розроблено надійного технологічного підходу до формування технічних і тактичних дій юних баскетболістів, тому часто не виконуються вимоги початкового етапу становлення «школи баскетболу». По-друге в літературних джерелах недостатньо представлена інформація щодо опанування основами техніки гри із використанням прогресивних методів навчання, що у свою чергу

суттєво ускладнює процес використання динамічних ігрових ситуацій під час навчально-тренувального процесу.

По-третє потребує уточнення ефективність та особливості управління навчально-тренувальним процесом тренером з юними спортсменами, що безпосередньо впливає на рівень спортивного результату.

Вище зазначене свідчить про недостатність інформації щодо особливостей початкового етапу навчання у цілісному навчально-тренувальному процесі баскетболістів-початківців та недостатністю вивчення способів технологічного проектування навчання рухових дій.

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

Предмет дослідження – технічна підготовка, як один із чинників успішного опанування руховими діями у баскетболі.

Мета дослідження – підвищення ефективності опануванню юними баскетболістами груп початкової підготовки ДЮСШ основами техніки рухових дій.

Завдання дослідження:

1. Вивчити основні напрями реалізації технологічного підходу до формування техніки гри в баскетбол.
2. Обґрунтувати зміст динамічних ігрових ситуацій для початкового етапу навчання рухових дій у баскетболі.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати технологію формування прийомів техніки гри в баскетбол з використанням динамічних ігрових ситуацій.

Методи дослідження: теоретичного дослідження та узагальнення досвіду; педагогічні методи дослідження (педагогічний експеримент, контрольне тестування); методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати можуть бути використані тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву

для початкового навчання основних рухових дій в групах початкової підготовки в баскетболі. Також матеріали дослідження можуть бути використанні здобувачами вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт під час проходження виробничих практик в ДЮСШ в групах початкової підготовки з юними баскетболістами.

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 04-05 квітня 2023 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 65 сторінках, з яких 59 основного тексту, вона містить 3 таблиці. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 51 використаного літературного джерела.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ДЮСШ

Перехід на нові соціально-економічні відносини стимулював зміни у всіх сферах діяльності, у тому числі у сфері фізичної культури та спорту. Разом з економічною перебудовою суспільства перебудовується система підготовки спортсменів, у зв'язку з чим неминуче виникають інноваційні підходи до вирішення проблем спортивного вдосконалення людини, розвитку її як особистості.

У цьому розділі, написаного з урахуванням узагальнення теоретичного матеріалу наукових досліджень, практичного досвіду, проведено психолого-педагогічний аналіз проблеми організації початкового етапу спортивно-технічної підготовки молодих баскетболістів.

Представлені різні аспекти та ступінь розробленості цієї проблеми в організації, педагогічній теорії та практиці. Визначено умови та основні моменти технолого-педагогічного управління становленням основних прийомів техніки гри в баскетбол в умовах дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ). Відображено психофізіологічне обґрунтування положень та ідей сучасних підходів до вирішення цієї проблеми.

1.1 Управління навчально-тренувальним процесом в ДЮСШ, як запорука досягнення результату

Сучасні дослідження у сфері фізичної культури і спорту визначають, що науково-обґрунтована підготовка юних спортсменів не лише забезпечує їм гармонійний фізичний розвиток, але й дозволяє домогтися визначних спортивних результатів на міжнародній арені в майбутньому [51, с. 13]. Поряд із цим встановлено, що систематичні заняття спортом позитивно

позначаються на успішності, дисципліни та організованості школярів, привчають їх до суворого дотримання раціонального режиму життєдіяльності.

У закладах загальної середньої освіти передбачено проведення три рази у тиждень уроків фізичної культури. Окрім цього в дитячо-юнацьких спортивних школах дитячо-юнацьких спортивних школах Олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності здобувачі освіти в змозі опановувати види спорту які їм до вподоби.

До позашкільних спортивних закладів належать дитячо-юнацькі спортивні школи та спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву (СДЮШОР). У Положенні про ДЮСШ та СДЮШОР зазначається:

- здійснювати фізкультурно-оздоровчу та виховну роботу серед дітей та підлітків, спрямовану на зміцнення їхнього здоров'я та всебічний фізичний розвиток;

- вести роботу із залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом, надавати всебічну допомогу закладам загальної середньої освіти в організації методичної та спортивно-масової роботи з видів спорту, що культивуються в ДЮСШ;

- виявляти в процесі систематичних занять здібних дітей та підлітків для залучення їх до спеціалізованих занять спортом у школах-інтернатах спортивного профілю та спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності;

- забезпечувати придбання учнями мінімуму знань у галузі гігієни та першої медичної допомоги, а також оволодіння теоретичними основами та елементарними прийомами оцінки свого стану [33].

Особливості функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл Олімпійського резерву полягає в тому, щоб забезпечити підрастаюче покоління рівними можливостями для навчання, оволодіння базовими та спеціалізованими руховими вміннями та навичками. Рробота цих закладів позашкільної освіти

відбувається відповідно до нормативних документів й підпорядковується різним суб'єктам господарювання. Для кожного виду спорту в нашій країні розроблені Програми, в яких визначений чіткий алгоритм від підготовки спортсмена початківця, до високопрофесійного спортсмена [14].

Науково-обґрунтована система спортивного тренування є основою навчально-тренувального процесу і покладена в основу програм з видів спорту. Вона спрямована не лише на підготовку спортсменів масових розрядів, але й на відбір кращих кандидатів до юнацьких збірних міста області, країни.

Навчально-тренувальний процес в дитячо-юнацьких спортивних школах здійснюється в групах початкової підготовки, групах базової підготовки, групах спеціалізованої підготовки та в групах вищої спортивної майстерності [45].

При комплектуванні груп передбачено певну етапність, визначену підготовкою спортсмена. Групи початкової підготовки комплектуються з учнів закладів загальної середньої освіти, бажаючих займатися спортом. Навчально-тренувальні групи комплектуються з числа обдарованих та здатних до спорту дітей та підлітків, які пройшли початкову спортивну підготовку та виконують нормативні вимоги щодо загальної фізичної та спеціальної підготовки [36]. Групи вищої спортивної майстерності відповідно до ряду нормативних документів формуються з числа учнів, які виконали відповідні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки в групах спеціалізованої підготовки. Окрім цього вони можуть бути кандидатами у збірну команду країни або її резервного складу.

Кількість учнів у кожній з вищезазначених груп кількість тренувань впродовж тижня залежить від спортивної кваліфікації спортсменів. Число учнів у групі, кількість занять на тиждень та їх тривалість залежать від виду спорту та кваліфікації спортсменів. Основними формами роботи у спортивних школах є групові заняття, бесіди, тренувальні заняття за індивідуальним планом, домашні завдання, участь у спортивних змаганнях, а

також допомозі закладам загальної середньої освіти в організації та проведенні спортивних занять та змагань [22, с. 118].

Навчально-тренувальний процес юних спортсменів підпорядкований загальним особливостям навчання та виховання. Врахування цих особливостей є беззаперечною умовою педагогічного навчання, що у свою чергу має враховувати вік дітей які займаються, їх фізичний розвиток та фізичний стан. Окрім цього тренер у своїй педагогічній діяльності повинен керуватися основними принципами навчання та виховання. До них належать принципи всебічності, свідомості та активності, поступовості, повторності, наочності, індивідуалізації. Поряд із цим спортивному тренуванню, як особливій формі виховання, властиві й такі закономірності, які відсутні в інших формах виховання. Вони знаходять своє відображення в наступних специфічних принципах спортивного тренування: єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, безперервність тренувального процесу, поступове та максимальне збільшення тренувальних навантажень, хвилеподібна зміна тренувальних навантажень, циклічність тренувального процесу [10, с. 120].

Серед важливих питань забезпечення прогресивного спортивного зростання особливе місце займає реалізація принципу пропорційності загальної та спеціальної фізичної підготовки. Цей принцип отримав переконливе теоретичне обґрунтування на роботах Линця М. М., Чичкана О. А., Хіменеса Х. Р. та інших дослідників [15, с. 113].

Характеристика принципу пропорційності полягає у вірному співвідношенні загальної та спеціальної фізичної підготовки, що дає змогу учням домогтися відмінних спортивних результатів. Його основна суть полягає в тому, що навчально-тренувальний процес поєднує в собі фізичну підготовку, яка має свій поділ, а саме: загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка слугує базисом на основі якого вдосконалюється фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість,

координаційні здібності, витривалість та функціональні можливості організму.

Спеціальна фізична підготовка слугує для розвитку специфічних фізичних якостей, спеціалізованих рухових умінь та навичок, які специфічні для кожного виду спорту

Найважливішу роль у розвитку та вдосконаленні загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних баскетболістів відіграють засоби фізичного виховання які широко використовуються для розвитку фізичних якостей. Вищезазначені фізичні якості не лише забезпечують різнобічний фізичний розвиток особистості, але й сприяють досягненню високих спортивних результатів. [32, с. 166].

Дослідження вітчизняної науки говорять про те, що на перших етапах багаторічного тренування принцип загальної та спеціальної підготовки стосовно тренування юних спортсменів передбачає органічний їхній зв'язок при домінуючому значенні загальної підготовки. Різностороння підготовка це самоціль, а потужний засіб створення міцного фундаменту спортивної майстерності [9].

Безперервність тренувального процесу проявляється у трьох основних положеннях: а) навчально-тренувальний процес повинен мати багаторічний та круглорічний характер; б) вплив кожного наступного заняття у процесі тренування має нашаровуватися на сліди від впливу попереднього, про те, щоб закріплювалися і вдосконалювалися позитивні зміни у організмі молодого спортсмена, що виникли під впливом попередніх занять; в) відпочинок має бути достатнім для відновлення та зростання працездатності [49, с. 81].

Принцип поступового та максимального збільшення тренувальних навантажень обумовлений неухильним підвищенням їх обсягу та інтенсивності, поступовим ускладненням вимог, які пред'являються до підготовки юного спортсмена. Поступовість у тренуванні має відповідати

можливостям та рівню підготовленості юного спортсмена, забезпечувати неухильне поступальне зростання його спортивних досягнень.

Принцип хвилеподібної зміни тренувальних навантажень передбачає хвилеподібний характер їх динаміки, що характерно як щодо невеликих відрізків навчально-тренувального процесу, так і для етапів і періодів тренування.

Характерною особливістю тренувального процесу є циклічність, тобто відносно закінчений кругообіг його фаз з частковою повторюваністю окремих занять, періодів та етапів у певний час. Органічними складовими частинами тренувального процесу є мікроцикли (наприклад, тижневі), мезоцикли (наприклад, місячні) та макроцикли (наприклад, річні) тренування [50].

Зазначені вище специфічні закономірності спортивного тренування взаємопов'язані та взаємозумовлені.

Процес спортивного тренування складається з наступних основних органічно взаємопов'язаних частин: фізичної, спортивно-технічної, тактичної, морально-вольової підготовки. Протягом річного циклу та ряду років усі ці частини процесу тренування обов'язково мають місце. Залежно від завдань етапу тренування, індивідуальних особливостей юних спортсменів та інших умов одним частинам підготовки приділяється більше уваги, іншим менше. Основні засоби спортивного тренування – фізичні вправи, які поділяються на три основні групи: вправи у вибраному виді спорту, в якому удосконалюється спортсмен; загальнорозвиваючі фізичні вправи; спеціальні вправи для розвитку фізичних та вольових якостей стосовно обраного виду спорту, а також з метою навчання техніки та тактики [46, с. 72].

Л. Борисевич узагальнив спортивно-педагогічні вимоги, які зобов'язані дотримуватись всі викладачі у процесі вирішення завдань навчання у спорті на його різних етапах, на заняттях зі спортсменами усіх спеціалізацій та кваліфікацій. Вони визначають необхідність:

- забезпечувати спортивну орієнтацію;
- обирати адекватні засоби та методи вирішення навчально-тренувальних завдань;
- керуватися закономірністю єдності психічної та фізичної в людині;
- співвідносити ціле та частини спортивної техніки, що вивчається;
- дотримуватись раціональної послідовності навчання спортивної техніки;
- виявляти помилки в рухах, вести пошуки їх причин;
- враховувати, регулювати та варіювати середовище дії;
- навчати спортивної техніки у єдності з розвитком рухових якостей;
- поєднувати навчання техніки спортивних вправ з навчанням спортивної тактики;
- прагнути оволодіння спортсменом системою знань;
- навчати диханню;
- забезпечувати безперервний контроль за результатами навчання;
- вести навчання планово [7].

Найважливіше становище підготовки молодих спортсменів у тому, щоб у результаті систематичних занять забезпечити нормальне зростання і гармонійний розвиток осіб які займаються. При цьому однією з найголовніших умов успішної організації фізичної активності людини, як зазначає ряд авторів є знання закономірностей управління процесами адаптації до фізичних навантажень. Завдяки реалізації в процесі тренування фізіологічного механізму адаптації відбувається накопичення людиною все нових і нових фізичних кондицій, мобілізація та розгортання нових і нових внутрішніх ресурсів організму [8, с. 13].

У зв'язку з цим необхідно розглянути питання щодо розкриття теоретичних передумов використання потенційних резервів адаптації дітей та підлітків до спортивних навантажень, викладених у працях учених, які розглядають людський організм як цілісну функціональну систему. Такими потенційними передумовами є цілісність системи, структурна її відповідність

функції, супідрядність різних рівнів системи (ієрархічність), зовнішні та внутрішні зв'язки [13].

У спортивній та фізіологічній літературі простежуються докладні огляди та узагальнення експериментальних даних, що містять основні положення теоретичних концепцій адаптації та можливості їх застосування у практиці спортивного тренування дітей та підлітків [8, с. 18]. Так, у процесі адаптації до фізичних навантажень відбувається підвищення енергетичного потенціалу організму та можливостей його використання за специфічних видів спортивної діяльності. У педагогічному плані ці можливості може бути реалізовані повторними, напруженими тренуваннями. Для тривалого збереження оптимальних біохімічних співвідношень в аеробному та анаеробному енерго виробництві необхідне раціональне чергування високо інтенсивних та помірних за потужністю вправ. Сучасною наукою обґрунтовано найбільш раціональні шляхи та засоби, якими найкраще розкривають потенційні резерви підвищення спортивної працездатності.

Фізіологічний ефект тренувального навантаження, як наголошує О. М. Лисенко, проявляється у зміні морфо-функціонального статусу, енергетичного обміну, захисних сил організму. Це відбувається внаслідок того, що фізичне навантаження зачіпає інтимні клітинні процеси енерговиробництва та пластичних функцій. Різний їх характер визначається специфічними видами навантаження у кожній спортивній спеціалізації [27].

Як зазначалося вище, основою навчально-тренувальної роботи у спортивних школах покладено науково обґрунтована система багаторічної підготовки, тому резонно постає питання управління цією системою, тобто, управління підготовкою молодих спортсменів. Розглянемо основні тези, характерні для вітчизняної системи управління.

З сучасних уявлень, управління – це конкретний, цілеспрямований процес керівництва певним об'єктом, який би досягнення необхідного ефекту. Система управління являє собою сукупність тісно взаємопов'язаних

дій з вироблення, прийняття, реалізації та контролю управлінських рішень [17, с. 55].

Стосовно теорії юнацького спорту, «... управління процесом багаторічної підготовки юних спортсменів слід розглядати як сукупність засобів та методів керівництва цим процесом в цілому, а також його окремими складовими частинами при спрямованій, регулюючій та контролюючій діяльності керівних спортивних організацій, спортивних шкіл, тренерських порад та окремих тренерів» [32, с. 113].

У розкритті змістовного змісту цього терміну заслуговує на увагу визначення, дане в «Словнику термінів та понять зі спортивних дисциплін», згідно з яким «управління підготовкою спортсменів – це оптимізація поведінки спортсмена, доцільний розвиток його підготовленості, що забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів; включає наступні операції: прогнозування результатів, моделювання параметрів змагальної діяльності, рівня підготовленості та розвитку функціональних систем організму, програмування тренувального процесу, комплексний контроль за рівнем підготовленості, внесення корекцій у систему підготовки» [40, с. 31].

1.2 Початковий етап навчання в юних баскетболістів його особливості та перспективи вдосконалення

Сучасний рівень розвитку спорту настільки високий, що досягти його, а тим більше досягати нових досягнень стає надзвичайно важко. Тому потрібен постійний пошук нових, досконаліших шляхів тренування задля досягнення високого рівня спортивної майстерності у всіх видах спорту, зокрема й у баскетболі.

Баскетбол характеризується різноманітною руховою діяльністю. Він включає біг, ходьбу, стрибки, метання, лов і кидки, різні силові вправи. Ці вправи виконуються за умов взаємодії з гравцями своєї команди та командами суперників. Ефективність дій спортсмена у грі обумовлена

швидкістю оцінки ігрових положень та діями гравців, удосконаленням технічних прийомів, рівнем фізичного розвитку [41].

Рухова діяльність спортсмена під час гри різноманітна: одні технічні прийоми змінюються іншими в ситуаціях, що постійно змінюються. Дії спортсмена, як правило, мають ациклічний характер. Основні технічні прийоми гри, доведені до рівня автоматизованих рухових навичок, полегшують дії спортсмена під час гри. Нові форми рухів, що виникають зазвичай раптово, результат синтезу автоматизованих технічних елементів, які здійснюють під контролем свідомості.

Природно, що готувати організм до таких високих фізичних напруг потрібно змалку, формуючи його пристосованість до специфічних навантажень. Розглянемо докладніше особливості організації та управління початкового етапу у системі навчально-тренувального процесу молодих баскетболістів.

Практика показує, що заняття баскетболом зазвичай починаються з 7-8 років. Першою ланкою, найбільш масовою, є заклади загальної середньої освіти, де цей вид спорту включений у різні форми фізичного виховання. Поглиблені цілеспрямовані заняття баскетболом рекомендується починати у віці 10-11 років [43].

Тривалість етапу початкової спортивної спеціалізації становить 2-3 роки. Основними напрямками у створенні роботи груп початкової підготовки молодих баскетболістів є досягнення універсальності і різнобічності. Виходячи з цього, на заняттях груп початкової підготовки вирішуються такі завдання:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості.
2. Виховання спеціальних якостей, необхідні успішного оволодіння навичками гри (координація рухів, швидкість, гнучкість, спритність, здатність орієнтуватися у мінливій обстановці, швидкісно-силові).
3. Укріплення опорно-рухового апарату.

4. Навчання основ техніки переміщення та стійок, ловіння, передач, ведення м'яча, кидка м'яча в кошик.
5. Початкове навчання тактичним діям у нападі та захисті.
6. Виконання нормативних вимог щодо видів підготовки.
7. Прищеплення навичок до змагальної діяльності відповідно до правил гри з міні-баскетболу та стійкого інтересу до занять баскетболом.
8. Первинний відбір здібних до занять баскетболом дітей [4, с. 12].

Відповідно до цих завдань відбувається розподіл навчального часу при розробці документів планування.

Основна установка програми початкової підготовки – навчальна. Полягає вона в необхідності створення передумов для успішного навчання юних спортсменів широкому техніко-тактичному арсеналу, досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Основним показником роботи спортивних шкіл з баскетболу є виконання наприкінці кожного року нормативних вимог, які пред'являються до рівня підготовленості, що осіб які займаються.

Основним завданням технічної підготовки дітей на етапі початкової підготовки є оволодіння основними прийомами техніки гри: переміщеннями, зупинками, поворотами, ловінням, передачами, кидками, веденням м'яча. Вивчення їх ведеться з урахуванням володіння основними способами виконання. Це складе базу, на основі якої надалі учні зможуть опанувати все різноманіття технічних прийомів [16].

В основі технічної підготовки в перший рік навчання лежить виховання здатності виконувати вивчені прийоми у поєднанні один з одним та різними способами переміщення (біг, приставні кроки, стрибки тощо). Ці поєднання не включають ні одночасно, ні послідовно велику кількість прийомів [19].

Основними завданнями тактичної підготовки даного етапу спортивного тренування є формування та розвиток здібностей, що лежать в основі тактичного мислення та тактичних дій, оволодіння індивідуальними діями, пов'язаними з вивченими прийомами техніки [5].

У цей період розвивають увагу, зорову пам'ять на ситуації, орієнтування у часі та просторі.

Широко використовують як спеціальні вправи, так й рухливі ігри. Після відповідної підготовки у вправах використовується ігровий метод.

Завдання ігрової підготовки на цьому етапі полягає у поєднаному впливі на фізичну, технічну та тактичну підготовленість юних баскетболістів. При цьому як основні засоби виступають загальнопідготовчі вправи з використанням сполученого методу та гра за спрощеними правилами, а також міні-баскетбол [24, с. 113].

Другий рік навчання у групах початкової підготовки є логічним продовженням першого. У цей час основна увага концентрується на фізичній та технічній підготовці; проводиться відбір певних спортсменів. На другий рік дещо зменшується час на фізичну підготовку та збільшується кількість годин на тактичну та ігрову підготовку. Значно розширюється арсенал технічних умінь і тактичних дій, що вивчаються. Збільшується кількість ігор.

У процесі підготовки спортсмена формуються та вдосконалюються навички, вміння та знання, необхідні для ведення гри на сучасному рівні. Мета тренування – виховання фізично розвиненого активного члена нашого суспільства, що має міцне здоров'я, здатного до захисту Батьківщини та високопродуктивної праці, готового показати високі спортивні результати.

У процесі спортивного тренування баскетболіста вирішуються різні завдання, і всі вони взаємопов'язані:

- виховання високих моральних та вольових якостей;
- всебічний розвиток та виховання спеціальних якостей;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- оволодіння сучасною технікою, гнучкою тактикою та стратегією гри;
- надбання знань для науково обґрунтованого управління системою

підготовки [35, с. 127].

Виступи у змаганнях у молодшому шкільному та підлітковому віці суворо регламентуються, що пов'язано з підвищеною реактивністю та

емоційністю дітей, великою реактивністю центральної нервової системи та вегетативних функцій організму спортсмена до впливу змагальних навантажень [37, с. 66].

У заняттях з дітьми молодшого шкільного віку та підлітками обмежують тривалість гри, розміри майданчика, висоту кошика, вагу м'яча. Тривалість гри в баскетбол для підлітків становить 24 хв, з перервою між 12-хвилинними таймами о 10 хв. Діти 8-9 і 10-11 років грають у баскетбол на майданчику розміром 18x12 м. При цьому розмір м'яча повинен бути меншим, ніж у дорослих спортсменів, а його вага не більше 450-480 г. Висота кільця від підлоги повинна бути не більше 2,60 м [38].

Побудова тренування на етапі початкової підготовки, як зазначалося раніше, має ґрунтуватися на морфо-фізіологічних особливостях організму молодих спортсменів. Ряд авторів вважають цей період важливою ланкою фундаментальної підготовки спортсмена [8, с. 6]. У цей час спостерігається інтенсивне зростання тіла у довжину, посилення окисних процесів, збільшення функціонального резерву. Цей період характеризується значними змінами в організмі підлітка, коли відбувається перебудова нейрорегуляторних систем [37, с. 12]. У цьому віці частіше виникає перевтома та перенапруга при невідповідності навантажень можливостям спортсменів [8, с. 41].

У роботах останнього часу аналізований вік часто визначається як критичний. У зв'язку з цим є необхідність детальніше зупинитися на особливостях морфо-функціонального розвитку юних баскетболістів, що знаходяться на початковому етапі системи навчально-тренувального процесу. Так, у віці 9-12 років в організмі дітей відбуваються найбільш значні морфо-функціональні перетворення, і вплив фізичних вправ проявляється найбільш помітно. Цей віковий період багато авторів називають сенситивним (найчутливішим) для розвитку у дітей основних фізичних якостей, координаційних здібностей, удосконалення фізичної підготовленості, біоенергетичних та функціональних процесів організму [1, с. 32].

Як зазначає Н. А. Беседа, до 6-7 років розвитку кісткова, м'язова і нервова системи досягають достатнього морфо-функціонального рівня, необхідного для повноцінного вдосконалення основних фізичних якостей та рухової функції в цілому. М'язова маса до 12 років досягає майже 30 % загальної маси тіла (у 18 років вона становить приблизно 44 %). Паралельно удосконалюються функціональні особливості м'язової тканини: збільшується збудливість та лабільність, оптимізується м'язовий тонус. До 13-15 років фактично закінчується формування всіх відділів рухового аналізатора [6, с. 6].

З 8-9 років розвиток цих м'язів верхніх і нижніх кінцівок різко прискорюється, особливо це стосується мускулатури рук, потім до 10-11 років інтенсивність ростових процесів уповільнюється, а з 12-13 років зростання мускулатури знову інтенсифікується.

Період «другого дитинства» нерідко називають ігровим, тому що гра у цьому віці займає провідну роль у розвитку найголовніших психічних функцій та вищої нервової діяльності дітей. Разом з тим ігрова діяльність стимулює рухову діяльність дитини та розвиток багатьох структурних та функціональних особливостей організму.

Зокрема, скелетна мускулатура дітей цього віку включає переважно аеробні м'язові волокна з високою окисною активністю, маловтомлювані та пристосовані до невисоких за потужністю навантажень. Відносно великі розміри серця, дифузна здатність легень, структура судинного русла добре пристосовані до активної рухової діяльності, характерної ігрової діяльності дітей 9-11 років [21, с. 19].

У віці 10-11 років відбувається інтенсивне збільшення функціональних показників дихальної системи. Зростання сили та скоротливої здатності дихальних м'язів та зростання бронхіального дерева легень призводять до збільшення об'ємної швидкості вдиху (на 34-78 %) та видиху (на 11,8-29 %). Збільшуються резервні можливості дихальної системи: якщо у 7-9 років у хлопчиків максимальна вентиляція легень (МВЛ) становить 34-58 л/хв, то у

10-11 років – 54-61 л/хв, а у 12 років близько 69-93 л/хв. У період 6-7-11 років збільшуються також життєва ємність легень (ЖЄЛ), загальна ємність легень (ЗЄЛ), функціональна залишкова ємність легень (ФЗЄЛ) та залишковий обсяг (ЗО). Так, до 12 років у хлопчиків ЖЄЛ становить приблизно 3000 ± 236 мл, частота дихання (ЧД) в 10-11 років – 19 хв.

Позитивні зрушення у функціональному розвитку у 9-12 років спостерігаються також і в системі кровообігу. Аналіз вікових показників центрального, периферичного кровообігу та системи мікроциркуляції свідчать, що у цьому віці система кровообігу досягає достатнього рівня функціонального розвитку, при цьому особливо значне збільшення ударного та хвилинного об'ємів серця спостерігається з 9-10 років [23, с. 4].

Крім вдосконалення вегетативного забезпечення м'язової діяльності у період 9-12 років у організмі дітей активно відбувається розвиток механізмів енергетичного постачання [1, с. 12].

Дані вікової фізіології та біохімії свідчать про гетерохронний розвиток аеробних та анаеробних джерел м'язової діяльності на окремих етапах онтогенезу [6, с. 15].

З віком динаміка відносних фізіологічних параметрів основних вегетативних функцій, що забезпечують підтримання енергетичного балансу в організмі людини при м'язовій діяльності (ЖЄЛ, розміри серця, об'єм циркулюючої крові і т. д.), неухильно знижується, що свідчить про меншу економічність вегетативних та енергетичних функцій. підлітків.

У міру розвитку економічність функцій (економізація функцій) зростає. Наприклад, кисневий пульс (КП), тобто, відношення швидкості споживання кисню до частоти пульсу, особливо збільшується від 9-10 до 12-13 років.

Загалом період 9-10 років слід охарактеризувати як «розквіт» аеробних механізмів з подальшим припиненням їх приросту та помірним розвитком фосфагенного та анаеробно-гліколітичного механізмів.

Досить інтенсивні процеси зростання та розвитку у віці 9-12 років відбуваються у центральній нервовій системі. Так, наприклад, до 11-12 років

відбувається ускладнення внутрішньокортикальних зв'язків у корі головного мозку, зростає кількість великих зірчастих нейронів, збільшується довжина пірамідних нейронів та кількість горизонтальних зв'язків. Всі зазначені морфологічні процеси свідчать про вдосконалення нервових механізмів складних форм рухових сприйнятів, що створює передумови для ускладнення рухової діяльності дитини. Морфологічні зміни підтверджуються розвитком функцій мозку, які можна спостерігати за даними електроенцефалографії. Остання свідчить, що до 11-12 років мозок морфологічно та функціонально наближається до показників мозку дорослої людини. При цьому в міру структурно-функціонального дозрівання лобових відділів кори головного мозку посилюється їхня контролююча роль в організації діяльності нейронних мереж, що беруть участь в організації процесів уваги та сприйняття, що забезпечує високу роздільну здатність когнітивної діяльності дітей та підлітків [6, с. 24].

1.3 Характеристика сучасних методів, засобів навчання та вдосконалення рухових дій у баскетболі

Навчання руховим діям необхідне для будь-якої діяльності. Однак лише у сфері фізичного виховання вивчення є ядром навчання, оскільки тут рухова діяльність виступає як об'єкт, як засіб, як мета вдосконалення. У фізичному вихованні навчання специфічне. Як підкреслює М. Парушев, суть специфіки у цьому, основна маса нового пізнається при освоєнні різноманітних рухових дій, які у формі фізичних вправ [30, с. 32].

У процесі виконання людиною будь-якої рухової діяльності, як наголошує В. Г. Тодорова, у тому числі тренувальною та змагальною, ми маємо справу з цілісним живим організмом, який в аспекті рухових проявів є руховою функціональною системою, головними властивостями якої є: універсальність, висока пластичність і пристосованість [45].

Рухова функціональна система формується коли вибірково активізуються і об'єднуються в систему компоненти організму, здатні у своїй взаємодії реалізувати необхідний конкретний рух, при одночасному гальмуванні інших компонентів, які не роблять свого вкладу в здійснення даного конкретного руху. Дане уявлення позитивно співвідноситься з одним із центральних положень теорії функціональної системи про вибірково мобілізацію структур живого організму відповідно до конкретних параметрів дії середовища [6, с. 34].

Для цілеспрямованого впливу при організації тренувального процесу необхідно застосовувати такі тренувальні вправи та режими їх виконання, щоб вони: 1) активізували в організмі саме ті м'язи, які безпосередньо реалізують цільову (змагальну) рухову діяльність; 2) розвивали ці м'язи та інші компоненти відповідних ДФС у необхідній цільовій пропорції; 3) стимулювали в даних м'язах та інших компонентах активізованих ДФС розгортання речовинно-енергетичних процесів пристосування, можливо більш подібних до тих, що відбуваються на рівні цільового режиму їх функціонування [20, с. 56].

Обговорюючи питання навчання руховим діям, слід зупинитися на особливостях цього процесу, виділених Л. В. Волковим [11, с. 156]:

- активна рухова діяльність учнів;
- формування систем рухових умінь;
- взаємозв'язок навчання руховим діям з розвитком фізичних якостей;
- результативність навчання руховим діям визначається як досягнутим рівнем фізичного образів, а й набутим рівнем фізичного розвитку.

Засвоєння рухової дії Л. Ю. Поплавський розглядає на чотирьох рівнях. На 1-му рівні формуються вміння та навички розпізнавання та класифікація рухових дій. Учень засвоює зміст і характерні ознаки дії, опановує вміннями та навичками впізнавання дії, але не намагався виконати його практично. На 2-му рівні учень засвоює досліджуваний варіант дії і здатний виконати дію в стандартних умовах. На 3-му рівні учень здатний виділити в дії

закономірності розв'язання завдань даного класу, що дозволяє вирішувати рухову задачу не тільки в стандартних, а й у змінних умовах, включаючи екстремальні (змагання, іспит, життєво небезпечна ситуація), а також самостійно виявляти і виправляти помилки. На 4-му рівні формується здатність орієнтуватися в ситуаціях та розробляти нові програми прийняття рішень та дій, тобто самостійно формулювати рухові завдання (на попередніх рівнях спортсмен вирішував завдання, сформульовані тренером). Володіння руховою дією на 4-му рівні – основа прояву рухової кмітливості, спритності. На цій основі розвивається рухова творчість – здатність винаходити принципово нові класи рухових завдань та методів їх вирішення [34, с. 156].

З'ясування структури діяльності, виділення впливу як основній одиниці діяльності, а операції як структурного елемента дії, за висновком Ю. С. Костюк, дозволило обґрунтувати схему педагогічного аналізу техніки рухової дії – предмета навчання та правила розчленування дії при його вивченні частинами. Це дозволяє вважати теорію діяльності необхідним елементом методологічної основи теорії навчання рухових дій [23, с. 12].

З позицій теорії діяльності стало можливим розглянути проблему засвоєння знань, формування дій та понять, що й було успішно здійснено у 50-60-ті роки. П. Я. Гальперінім та його співробітниками, які розробили теорію поетапного формування дій та понять [22, с. 147], управління процесом засвоєння знань [19]. У цій теорії, як умовно її визначає Ю. С. Костюк – «теорія управління засвоєнням знань, формуванням дій та понять», образ дії та образ середовища, в якому відбувається дія, об'єднуються в єдиний елемент, на основі якого і відбувається управління дією, названою «орієнтовною основою дії (ООД)». ООД – образ системи умов, який реально опирається людина, здійснюючи дію. ООД не тотожна умовам дії, існуючим реально, об'єктивно, по-перше, оскільки ООД – категорія суб'єктивна, що у свідомості чи у підсвідомості суб'єкта як відображення умов дії; по-друге, тому, що людина може повно чи неповно знати ці умови, більш менш

адекватно оцінювати їх. Успішність дії залежить від повноти ООД та її відповідності об'єктивно існуючим умовам розв'язання завдань [23, с. 12].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Відповідно до мети та завдання дослідження були використані такі методи наукового пізнання.

Метод теоретичного дослідження та узагальнення досвіду. Теоретичний аналіз літературних джерел та узагальнення практики навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки з баскетболу дозволили виявити кризову ситуацію у змісті тренувального процесу, розкрити суперечності, що призводять до недоліків у технічній підготовленості гравців-початківців, підібрати найбільш ефективні прийоми, засоби та методи тренування та провести їх експериментальну апробацію. У цілому нині даний метод дозволив зіставити становища теорії та практики, виявити різні погляди фахівців на досліджувану проблему, уточнити теоретичні передумови, мету і завдання дослідження.

Педагогічні методи дослідження. Відомо, що надійність та інформативність наукових даних та фактів встановлюється за умови їх неодноразового відтворення в експериментальних умовах та робочих обставинах. Педагогічний експеримент використовувався нами для докладного відтворення явищ, що вивчалися.

Педагогічний експеримент став своєрідним комплексом методів дослідження, який дозволив забезпечити науково-об'єктивну перевірку оцінки ефективності навчально-тренувального процесу, побудованого на основі технологічного підходу до формування ігрової діяльності. Він був перетворюючим з метою дослідження, природним за умовами проведення, відкритим за обізнаністю піддослідних. За спрямованістю він мав складну структуру, тому що виконання його програми супроводжувалося певною

модернізацією навчально-тренувального процесу в ДЮСШ. Експеримент був педагогічним, оскільки реалізація його основних завдань було досягнуто за допомогою методів, засобів та способів, що використовуються у педагогічній науці та практиці.

Контрольне тестування та лікарсько-педагогічне обстеження. Виявлення суттєвих характеристик фізичного потенціалу випробуваних, закономірностей його становлення та розвитку у кожній групі будувалося відповідно до методичних установок про єдність зовнішніх та внутрішніх стимулів онтогенезу. Це вимагало застосування тестів та методик, адекватних викладеному положенню.

Для вивчення внутрішніх передумов становлення та розвитку спортивного потенціалу використовувалися психомоторні випробування. Вплив зовнішніх стимулів ми намагалися простежити за допомогою комплексних рухових завдань, що відображають педагогічні особливості навчання та тренування, та показників фізичного розвитку. Всі тести, що використовуються нами пройшли апробацію в численних дослідженнях інших авторів в умовах спортивних дитячо-юнацьких шкіл, мають інструментальні вимірювачі, результати вимірювань можуть бути легко зіставні.

Координація рухів оцінювалася за елементарними показниками – точності просторового аналізу (ТПА), точності тимчасового аналізу (ТТА), точності силового аналізу (ТСА) рухів, часу реакції (ЧР) та реакції на об'єкт (РОР), що рухається.

Точність тимчасового аналізу вимірювалася електросекундомір. Досліджуваному пропонувалося зупинити стрілку секундоміра на розподілі 0,8 при закритому циферблаті секундоміра. Надавались 3 пробні та 3 контрольні спроби, розраховувалася помилка у %.

Точність силового аналізу рухів вимірювалася з допомогою електронного динамометра. Випробуваному пропонувалося виконати максимальне зусилля, а потім на зусиллі в 50 % від максимального, давалися

3 пробні та 3 контрольні спроби, розраховувалася помилка у % від заданого зусилля.

Час реакції вимірювався на хронорефлексометрі. Випробуваному пропонувалося натиснути якнайшвидше клавішу після загорання червоної лампочки. Надавалося 5 пробних 5 залікових спроб. Враховувався найкращий результат.

Реакція на об'єкт, що рухається, визначалася за допомогою електросекундоміра. Випробуваному пропонувалося зупинити стрілку секундоміра на розподілі 0,8 с. надавались 3 пробні та 3 контрольні спроби, розраховувалася помилка у %.

Методи математичної статистики. Для опрацювання отриманих емпіричних даних використовували методи математичної статистики та прикладну комп'ютерну програму «Statistica 5.5» (належить ЦНІТ ВНМУ імені М. І. Пірогова, ліцензійний № AXXR910A374605FA).

На кожному етапі педагогічного експерименту визначали такі вибіркві одномірні статистики:

- середнє арифметичне – \bar{x} ;
- його помилку – m ;
- стандартне відхилення – S .

t-критерій Ст'юдента – для визначення відмінності двох вибірок за середнім при нормальному розподілі індивідуальних показників у кожній з них. При цьому базовим був 5-відсотковий рівень значущості ($p < 0,05$). Під час аналізу даних у кожній вибірці використовували значення t для пов'язаних, даних у різних групах – для непов'язаних вибірок.

2.2 Організація дослідження

Завдання дослідження вирішували у три взаємопов'язані етапи.

На першому етапі (жовтень-листопад 2022 року). Пошуковий етап було проведено з метою поглибленого вивчення вихідних даних

досліджуваного об'єкта та апробування введених у навчально-тренувальний процес різних факторів педагогічного впливу. У ході цього етапу виконано наступний обсяг дослідницької роботи: вивчено стан початкового етапу навчально-тренувального процесу у ДЮСШ, виявлено об'єктивні передумови для якісного перетворення цього процесу шляхом використання ідеї, способів та умов реалізації технологічного підходу до навчання.

На другому етапі (листопад 2022 – липень 2023 року). Визначено вихідні дані дослідження, що включають показники рівня фізичної та технічної підготовленості гравців-початківців, стану їх здоров'я, мотиваційної сфери та досвіду фізкультурно-спортивної діяльності.

Отже, пошуковий етап став, сутнісно підготовчим для вирішення основних завдань педагогічного експерименту. Аналіз вихідних даних дослідження дозволив осмислити та об'єктивно оцінити рівень розвитку початкового етапу підготовки спортсменів, виявити критичні моменти та потенційні можливості у його змістовних та організаційних засадах та педагогічні передумови для його модернізації за рахунок впровадження інноваційної технології формування основних прийомів техніки гри.

Основний етап, що включає діагностико-формуючий педагогічний експеримент, характеризувався інтенсивним впровадженням у практику навчального процесу динамічних ігрових ситуацій, що включають прийоми техніки гри у різних поєднаннях та програми рухомих ігор. Умови проведення експериментів були суворо стандартизовані, обмежені рамками навчальних планів, змістом робочих навчальних програм та відповідали дидактичним принципам навчання та виховання.

На третьому етапі (серпень – жовтень 2023 року) узагальнювали одержані результати, формулювали висновки, оформлювали дипломну роботу магістра.

РОЗДІЛ 3

ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ЮНИХ БАСКЕБОЛІСТІВ

3.1 Початковий етап навчання юних баскетболістів руховим діям

Перед тим як здійснити аналіз результатів дослідження варто виокремити деякі поняття. Так поняття, яке характеризується, як «традиційна система спортивного тренування», ми його ототожнювали з початковим етапом спортивного тренування.

Зважаючи на аналіз результатів наукових досліджень, особистий досвід практичної роботи дозволило систематизувати ряд принципових тверджень, які здійснюють регламентацію організаційних основ, змісту навчального матеріалу, умови опанування руховими діями [26, с. 131].

Зазвичай ці вказівки мають характер директивних норм, які обов'язково потрібно виконувати. Тому організацію процесу навчання і тренувань можна розглядати як єдину, стандартну та традиційну практику для зайняття будь-яким видом спорту.

Педагогічні спостереження, проведення анкетних опитувань серед тренерів, аналіз роботи в навчально-тренувальному процесі та тестування різних аспектів підготовленості юних баскетболістів сприяли встановленню об'єктивного становища. Це становище відображає форми та методи розвитку їхнього змагального потенціалу та вплив тренувальних занять на його зміну з урахуванням вікових особливостей.

Для отримання надійного уявлення про вплив об'єктивних факторів на процеси формування змагального потенціалу юних баскетболістів важливо провести аналіз систематичності тренувань та їх спрямованості відповідно до Навчальної програми з баскетболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву,

шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [44, с. 12]. В таблиці 3.1 представлена інформація щодо режимів навчально-тренувальної роботи, наповнюваність навчальних груп з баскетболу в ДЮСШ

Таблиця 3.1 – Режим навчально-тренувальної роботи, наповнюваність навчальних груп з баскетболу в ДЮСШ

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Група початкової підготовки				
1-й	10-11	12	12	III юн. розряд
2-й	11-12	12	14	Підтвердити III юн. Розряд
3-й	12-13	12	18	II юн. розряд
Більше 3	13-14	12	20	I юн. Розряд
Група базової підготовки				
1-й	10-11	12	12	III юн. розряд
2-й	11-12	12	14	Підтвердити III юн. розряд
3-й	12-13	12	18	II юн. розряд
Більше 3	13-14	12	20	I юн. Розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	14-15	6	24	III розряд
2-й	15-16	6	26	II розряд
Більше 2	16-17	5	28	I розряд
Групи підвищення спортивної майстерності				
Увесь термін	17 і старші	5	32	I розряд, КМСУ

З таблиці видно, що на протязі трьох років навчання виділяється приблизно однакова кількість годин для всіх видів підготовки. Окремі зменшення можуть бути пояснені досягненням запланованого рівня підготовленості гравців і посиленням ігрової та змагальної практики.

Ми використовували анкетне опитування тренерів з метою досягнення кількох цілей. По-перше, ми спрямовувалися на уточнення ступеня застосування концепцій та змісту навчальної програми в практичній роботі.

По-друге, наш інтерес був спрямований на збирання досвіду інших фахівців у сфері організації початкового етапу підготовки юних баскетболістів, і тому ми намагалися визначити наступну інформацію:

- як вони здійснюють планування навчально-тренувального процесу?
- яке співвідношення фізичної, технічної, теоретичної та інших видів підготовки вони застосовують у роботі з новачками?
- яку послідовність у навчанні основним прийомам техніки гри вважають оптимальною?
- які методи та прийоми вони застосовують при формуванні базових прийомів техніки гри?

Було опитано 20 тренерів ДЮСШ Хмельницької області.

Більше 55 % тренерів вважають, що цілепокладання та прогнозування темпів навченості для баскетболістів-початківців є важливим компонентом технології, що реалізується у навчально-тренувальному процесі.

Більш як 30% опитаних тренерів вважають, що немає потреби виділяти мету як незмінний компонент методики, оскільки мета обов'язково враховується в актах планування, у змісті тренувальних сесій та завданнях, а також в організації та контролі навчання. Швидкість навчання, на їхню думку, повинна бути підсумком індивідуальних здібностей початківців-спортсменів і залежить від рівня розвитку цих здібностей на початку тренувального процесу. В цьому контексті багато тренерів вбачають необхідність проведення початкового відбору дітей для зайнять баскетболом.

Відмінності в поглядах також виявляються у відповідях на питання щодо врахування чутливих та критичних періодів у розвитку рухової функції, застосування індивідуального підходу для оптимізації процесу навчання та тренування, а також у відповідях щодо ігрових дій (комплексу прийомів техніки гри) та інтегративної підготовки з баскетболістами-початківцями. Проте, спостерігається повна згода в відповідях на питання щодо необхідності та методів планування навчання на рік.

У виборі засобів технічної підготовки на початковому етапі навчання багато тренерів надають перевагу підготовчим і підвідним вправам, які передують навчанню техніці гри. Більшість тренерів (73,0%) включають спеціальні ігрові вправи в тактичну підготовку, якою на цьому етапі вирішуються завдання вибору вільного місця та виходу на нього (наприклад, «Передай та вийди!»), звільнення від опікуна (захисника) тощо. Лише 27 % тренерів використовують різні поєднання прийомів техніки гри для розучування одного з них та подальшого вдосконалення, а 73 % опитаних розглядають раціональний шлях у засвоєнні «школи» баскетболу як послідовний перехід від одного опанованого прийому до опанування іншого. При цьому не вважають важливим, з якого прийому слід розпочинати навчання техніки гри.

Методика технічної підготовки розглядається тренерами як етапний процес, в якому для кожного етапу сформулюються особисті завдання щодо засвоєння основної ланки та деталей техніки. Певні труднощі у тренерів виникають при відборі засобів тренування для кожного етапу навчання, а також у використанні інтегративного підходу для становлення точності параметрів рухів руками при кидках і передачах. Удосконалення технічних прийомів понад 70 % тренерів здійснюють за допомогою індивідуальних завдань та ігрової практики.

На наступному етапі експерименту ми вивчали змагальну діяльність баскетболістів-початківців, вважаючи, що вона багато в чому є закономірним результатом реалізації абстрактно-теоретичних положень методики навчання. Як основні показники змагальної діяльності в процесі перегляду ігор на змаганнях ми враховували лише атакуючі дії, підбирання, перехоплення, кидки з гри та штрафні кидки. По-перше, як вважають більшість фахівців, у цих показниках міститься об'єктивна інформація про рівень технічної підготовки гравців. По-друге, за нашими спостереженнями, саме атакуючі дії з більшим полюванням і наполегливістю виконують усі без винятку гравці-початківці. Було проаналізовано 20 матчів з міні-баскетболу.

Із наданих даних видно, що характер змагань змінюється із кожним пройденим річним циклом. Це підтверджує важливу роль навчання в швидкому опануванні руховими діями на індивідуальному рівні та в методиці технічної підготовки для володіння специфічними рухами і діями, які складають значну частину гри для молодого баскетболіста.

Важливим показником технічної підготовки гравців та команди загалом є організація атаки. В даному випадку спостерігається зниження кількості помилкових дій гравців, одночасно зі збільшенням кількості перехоплень та точних передач м'яча на довгу відстань. Вибір правильного місця під щитом для завершення атаки також виявився більш якісним у команд з більшим стажем тренувальних занять. Варто зазначити, що тривалість однієї атаки практично не змінилася, але в кожній атаці почали брати участь більше гравців. У сукупності з іншими показниками атаки це свідчить про те, що стаж тренувань можна вважати одним із провідних факторів, що визначають ефективність навчання молодих баскетболістів.

Атакуючі дії розгортаються у тому випадку, якщо команда володіє м'ячем. Оволодіння м'ячем відбувається, як правило, найчастіше при доборі на своєму та чужому щитах та перехопленнях м'яча. Як видно з таблиці, абсолютні значення підбирань м'яча та ситуації з перехопленнями з року в рік змінюються. При цьому трохи змінюються результати в підбираннях на чужому щиті, якість яких визначається найбільше індивідуальними діями гравця: вибором місця, розрахунком, швидкістю вистрибування, утриманням рук вгорі, розвитком максимальних зусиль, виконанням фінтів, постійною готовністю до виконання підбору. Перелічені дії – це продукт цілеспрямованої підготовки баскетболіста-початківця в певній ігровій ситуації, яка слугує базою для перетворення цих задатків у здібності. З урахуванням представлених результатів можна вважати, що цьому напрямку тренувальної роботи з баскетболістами-початківцями при реалізації традиційної методики приділялася недостатня увага.

Результативність виконання кидків у грі та штрафних кидків, як показує таблиця, зростає у відповідності до збільшення тривалості тренувань і розвитку фізичної підготовки гравців. Вплив основного фактора, а саме методики навчання, можна визначити за різницею між розглянутими відношеннями. Наприклад, результативність штрафних кидків, виконаних без перешкод, суттєво перевищує результативність кидків у грі, які часто супроводжуються перешкодами від суперників. Ці дані дають підставу стверджувати, зокрема, про обмежене включення завдань з ігровим змістом у тренувальному процесі, які відтворюють конкретні геймплейні ситуації з активним супротивом, і загалом, свідчать про низьку ефективність традиційних методів навчання.

Поряд із контролем за параметрами змагальної діяльності ми постійно стежили за динамікою психомоторних здібностей, які, як відомо, складають матеріальну основу навчання прийомів техніки гри у баскетбол. Розуміючи, що на гравця-початківця впливає вся наявна сукупність обставин тренувального процесу процесу і практики змагання, викликаючи певні

Таблиця 3.2 – Порівняльна динаміка результатів у показниках психомоторики у юних баскетболістів та дітей не що займаються спортом

Групи, числові характеристики вибірки								
1 рік (n = 20)			2 рік (n = 18)			3 рік (n = 16)		
$\bar{x} \pm m$	Зміна, %	t- критерій	$\bar{x} \pm m$	Зміна, %	t- критерій	$\bar{x} \pm m$	Зміна, %	t- критерій
Час реакції								
201,0 ±4,2	13,7	0,88	197,1 ±3,0	8,6	1,57	193,3 ±2,6	7,0	1,81
206,0 ±3,8	12,1		204,1 ±3,3	9,1	0,77	200,5 ±3,0	7,8	0,96
Реакція на обект, який рухається, % помилок								
7,4 ±0,7	62,0	1,29	6,3 ± 0,5	44,8	1,61	5,3 ± 0,4	39,2	1,03
9,2 ±1,2	85,5		8,1 ± 1,0	70,4	1,27	7,0 ±1,6	36,6	1,56

Продовження таблиці 3.2

Точність просторово-зорового аналізатора рухів, % помилок								
6,6 ± 0,5	49,6	0,42	5,1 ± 0,3	33,2	1Л1	4,0 ± 0,4	51,9	2,03
6,9 ±0,5	47,5		5,7 ±0,3	29,8	1,71	5,3 ± 0,5	49,0	2,20
Точність часового аналізатора рухів, % помилок								
9,2 ±1,1	78,4	0,82	7,1 ±0,8	63,7	1,48	5,7 ±0,4	36,5	3,22
10,5 ±1,3	80,4		9,0 ±1,0	62,8	1,54	8,3 ± 0,7	43,8	1,56
Точність силового аналізатора рухів, % помилок								
16,6 ±2,0	79,0	3,00	12,1 ± 1,4	65,4	2,16	9,0 ±1,0	57,7	2,03
19,4 ±2,1	70,9		17,2 ±1,9	62,5	1,64	13,0 ±1,7	67,9	1,80

перебудови у функціонуванні різних систем організму, ми, тим не менш, намагалися виділити елементарні прояви точності рухових дій і використовувати ці матеріали для оцінки ефективності навчально-тренувального процесу (див. табл. 3.2).

Застосувавши порівняння результатів спортсменів, ми намагалися точніше визначити факт дії досліджуваного чинника (методики навчання). В даному випадку критерієм для виявлення факту може виступати темп приросту результату за певний проміжок часу – чим вище (нижче) темп, тим більше (менше) помітно вплив цього фактору.

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що результати групи спортсменів в обох вибірках систематично покращуються щороку. Але цікавою особливістю є той факт, що відмінності в результативності спортсменів зафіксовані тільки протягом перших трьох років їхньої підготовки. Це говорить про те, що кумулятивний вплив різних методів і засобів підготовки стає помітним на рівні психомоторних навичок лише після 2-3 років тренувань. Існує кілька можливих пояснень цій ситуації. По-перше, можливо, використовувані методи та засоби навчання не

відповідають поточному та очікуваному рівню психомоторних навичок початківців-спортсменів. По-друге, можливо, засоби, використовувані на початковому етапі, є менш ефективними з точки зору обсягу та тривалості впливу. Обидва ці припущення підтверджуються високими значеннями коефіцієнта варіації, що свідчать про неоднорідність вибірок та різнобарвність результатів спортсменів від педагогічних впливів.

Підсумовуючи результати дослідження щодо організації початкового етапу навчально-тренувального процесу молодих баскетболістів, варто звернути увагу на зовнішні та внутрішні фактори, які вимагають внесення певних змін у цей процес. Один з таких зовнішніх факторів – це зміст навчання початківців-спортсменів.

З нашого дослідження видно, що традиційні методи навчання, такі як підготовчі, підвідні, спеціальні та основні (змагальні) вправи, сприяють послідовному вивченню техніки гри та розвитку змагальних навичок. Однак, результативність виконання базових технічних прийомів гри, зокрема кидків м'яча з гри, суттєво відрізняється від очікуваних результатів через невідповідність нападників до дій в умовах опонентів.

Існуюча методика технічної підготовки не вирішує виклики, пов'язані із розв'язанням конфлікту між запланованими навчальними результатами у сфері техніки гри та індивідуальними досягненнями молодих баскетболістів. Навпаки, вона може сприяти поглибленню цього розриву.

Внутрішнім фактором, що впливає на розвиток технічної підготовки, є психомоторні здібності та їх змінність у процесі тренування. Очевидно, що на етапі початкового навчання спортсменів акцент часто робиться на одночасний розвиток фізичних якостей та формування технічних навичок. Проте такий підхід не завжди враховує індивідуальну динаміку психомоторного розвитку.

Це означає, що кумулятивні ефекти у багатьох аспектах гри можуть проявлятися з певною затримкою щодо планованих результатів. Тобто розвиток психомоторних навичок може відбуватися не в такому ж ритмі, як

формування фізичних якостей та технічних вмінь. Ця різниця у часовій динаміці може створити труднощі у досягненні бажаних результатів та вимагати адаптованого підходу до тренування молодих гравців, що враховував би їхні психомоторні особливості та темп розвитку.

У такій суперечливій та неоднозначній ситуації доцільно модернізувати зміст та процес початкового етапу підготовки юних баскетболістів шляхом здійснення технологічного підходу. Це дозволить, з одного боку, розширити можливості для гнучкого управління процесом формування «школи» баскетболу з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку психомоторної сфери гравців-початківців.

З іншого боку, використання у навчанні та тренуванні до динамічних ігрових ситуацій є необхідною передумовою для уточнення послідовності та наступності впровадження навчального матеріалу, форм та методів навчання на всіх етапах навчально-тренувального процесу.

3.2 Нові підходи до вдосконалення навчально-тренувального процесу юних баскетболістів

Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу передбачає наукове обґрунтування питання, визначення основних методологічних засад, умови та їх реалізацію. Сукупність цих заходів ми розглядаємо як модернізацію початкового етапу підготовки баскетболістів, як його осучаснення для отримання запланованого результату.

У вітчизняній спортивній педагогіці спроби систематизувати умови, які включають і якості особистості спортсмена-початківця, що визначають його готовність та навчально-тренувальної діяльності, ґрунтуються на аналізі функціональної структури виду спорту. При цьому особлива увага звертається на наявність у юного спортсмена потенціалу здібностей задля досягнення у майбутньому високого спортивного результату. Тому необхідно всі принципи, умови та шляхи реалізації готовності юних баскетболістів до

навчально-тренувальної діяльності розглядати як цілісне явище як єдиний предмет дослідження.

Основним принципом побудови навчально-тренувального світоглядного інтелектуального та рухового компонентів при формулюванні цілей та завдань навчання, відборі змісту, форм та методів тренування. В основі цього принципу лежать ідеї всебічного розвитку юного спортсмена в процесі навчально-тренувальної діяльності, ідеї про тісний взаємозв'язок та взаємопов'язаність духовної, чуттєвої, інтелектуальної та рухової сфер дитини, що утворюють реальні передумови та можливості для освоєння ігрової діяльності.

У своєму змісті він тісно пов'язаний із загальнонауковими принципами теорії та практики, що відображають необхідність пізнання сутності та співіснування людини в єдності та взаємозумовленості соціального та біологічного, суспільного та особистісного типового та індивідуального. Відповідно до цих ідей, можна стверджувати, що соціальний та психофізичний розвиток юного спортсмена через формування у нього ігрової діяльності здійснюється переважно в освітньому процесі з активним та свідомим засвоєнням знань.

Інтелектуальні, світоглядні компоненти спортивного тренування обмежено включаються до її змісту у вигляді цілісної програми знань про вид спорту та її місце у життєдіяльності людини, про взаємодії людей з освоєння змісту виду спорту та досягнення спортивного та супутніх результатів. Ці знання формуються переважують у всіх формах занять, стають основою рефлексії юного спортсмена, зміцнюють в нього мотиваційно-цілісні орієнтації та установки. Удосконалення базових операцій мислення-порівняння, аналіз, абстрагування – у процесі навчально-тренувальної та ігрової діяльності є потужним фактором розвитку інтелекту юного баскетболіста, і дає підставу більш ефективно використовувати засоби та метод початкового етапу навчання.

Принцип інтегративності будується на твердженні про те, що зміст, форми та умови фізичної активності юного баскетболіста, засоби та методи навчання руховим діям та виховання фізичних якостей повинні бути узгоджені з людською природою та законами її розвитку. Саме ця природа та ці закони є необхідною та достатньою умовою об'єднання в ціле перерахованих вище компонентів та забезпечення їх взаємного пристосування.

Принципове положення інтеграції видів, умов і способів підготовки на початковому етапі спортивного тренування полягає в тому, щоб вся сукупність факторів була орієнтована на неухильний розвиток змагального потенціалу юного баскетболіста, на таке їх поєднання в часі, яке могло б найбільшою мірою відповідати природному ритму морфофункціональних систем забезпечення, а також стимулювати розвиток психомоторних здібностей та процесів. Останні, як відомо, лежать в основі пристосування фізичних кондицій до конкретних умов ігрової діяльності.

Цей принцип визначає різноманіття варіантів комплексування навчального матеріалу, методів навчання та тренування, що створює оптимальні передумови для прояву задатків та розвитку здібностей до ігрової та інших видів фізкультурно-спортивної діяльності. Поряд з викладеним, зазначене різноманіття має систематизуватися для забезпечення належної міри пропорції загальної та спеціальної підготовки, яка залежить від розмірності розвитку основних фізичних якостей на початковому етапі навчально-тренувального процесу.

Реалізація установок даного принципу пов'язана найбільше з етапами проектування та планування навчально-тренувального процесу, наповненням конкретним матеріалом структурних компонентів мезо- та мікроциклів, визначення змісту поточного та етапного контролю.

Принцип індивідуалізації ґрунтується на визнанні індивідуальності людини як особливої форми її буття. В рамках цієї форми він має внутрішню цілісність і відносну самостійність, що дає йому можливість активно (творчо)

і своєрідним способом проявити себе в навколишньому світі на основі своїх задатків і здібностей і відповідно до суспільних потреб. У цьому визначенні вираз внутрішнього світу людини (його цілісності) постулюється через зовнішні дії в навколишньому світі у згоді з суспільними потребами, що, відповідно, і задає використання цього принципу у навчально-тренувальному процесі, де більшість цілей спортсмена реалізується у вигляді зовнішніх дій.

Межі цього застосування дуже великі і співвідносяться на початковому етапі тренування з можливостями спортсмена освоювати актуальну інформацію інтелектуального, рухового та соціально-психологічного змісту. При вирішенні головного завдання цього етапу – забезпечення різнобічної фізичної підготовленості та випереджального формування технічних прийомів гри в баскетбол – установки цього принципу орієнтують на розробку такої технології тренувального процесу, яка дозволила б спортсменам-початківцям з різним набором індивідуальних задатків і здібностей з високою часткою ймовірності домогтися запланованого результату.

Слід зазначити, що набори задатків і здібностей у структурі готовності юного баскетболіста до засвоєння техніки гри найчастіше пов'язуються з точними параметрами рухів, а основу точнісних параметрів співвідносять з психомоторними якостями. У цьому напрямку індивідуалізації технічної підготовки молодих баскетболістів прямо пов'язані з рівнем розвитку точності оцінки тимчасових, динамічних (силових) і просторових параметрів рухів. У той же час реальні можливості управління підготовкою юних спортсменів пов'язані з виділенням та регулюванням тих здібностей, які добре розвиваються та ведуть за собою розвиток інших задатків та здібностей, забезпечуючи високий тренувальний ефект.

У цьому аспекті принцип індивідуалізації тісно поєднується з принципом адекватності щодо змісту тренування та використаних тренувальних навантажень.

Принцип динамічності відображає необхідність безперервного розвитку змісту спортивного тренування, постійно оновлення та ускладнення використаних вправ, методів, умов занять, а також величини навантаження, її обсягу та інтенсивності. Неухильне підвищення вимог до тих, хто займається, пов'язане, перш за все, з досягненням ними в заплановані терміни позитивних результатів при посильних завданнях і навантаженнях, їх відповідності віковим, статевим та індивідуальним особливостям юних спортсменів. Перехід до нових, складніших завдань і вправ, у процесі технічної підготовки має відбуватися за повного засвоєння попереднього навчального матеріалу, функціональних і структурних змін у організмі, особливо змінах на рівні розвитку фізичних і психомоторних якостей.

Інша лінія загальної логіки даного принципу полягає в необхідності забезпечення прогресу особистих досягнень гравця та формування у нього на цій основі самооцінки ігрової діяльності, в якій він отримує задоволення не тільки від результатів, а й від самої діяльності остільки, в ній він реалізує самого себе.

Виконання цієї установки можливе вже на початку навчання. Для цього є величезний арсенал рухливих ігор, зміст яких можна включати прийоми гри в баскетбол, певні тактичні схеми. Істотну роль можуть зіграти динамічні ігрові ситуації, у яких моделюється певна фаза гри. Зміст цієї моделі, адекватний наявному потенціалу змагання гравця, дозволить реалізовувати будь-які види його дій в конкретних ситуаціях захисту або нападу, служити реальною опорою в двосторонній грі.

Положення цього принципу сприяють раціональній зміні фізичного навантаження у процесі навчально-тренувального заняття: зменшення (збільшення) розмірів майданчика, числа граючих, часу гри, кількості фізичних вправ та їх повторень. У гравців-початківців крім планового ефекту ці прийоми розвивають також орієнтування на майданчику, формують вміння вибрати раціональний спосіб поведінки в залежності від ігрової ситуації.

Викладені методичні принципи свій вираз можуть отримати за наявності певних умов. У нашій роботі було визначено основні організаційно-педагогічні умови реалізації цих принципів:

- принцип цілісності (єдності) світоглядного, інтелектуального та рухового компонентів при організації навчально-тренувального процесу передбачає введення в його зміст інноваційних методів навчальної, практичної, ігрової підготовки та самостійної роботи;

- умова дотримання наукової логіки розробки та застосування комплексних рухових завдань, для різнобічного розвитку юних баскетболістів відповідає принципу інтегративності видів підготовки;

- принципу індивідуалізації, обліку особистісних якостей та змісту рухового досвіду відповідає умова проектування модульної технології;

- умова грамотного використання засобів навчання та методів тренування залежно від поточного стану юного спортсмена, його готовності до вирішення рухових завдань відповідає принципу динамічного оновлення змісту тренування.

3.3 Використання вдосконаленої технології у процесі початкового етапу навчання рухових дій у баскетболі

У сучасній педагогіці, починаючи з 2000-х років, успіх у навчанні підростаючих поколінь прямо пов'язується із впровадженням досягнень технічного прогресу в педагогічний процес, з розробкою педагогічних технологій. На найскладнішому шляху еволюційного розвитку у пошуку відповідей на питання про способи гарантованого досягнення цілей та запланованих результатів навчання, підвищення ефективності, продуктивності освітнього процесу педагогічна технологія збагатилася загальними та специфічними ознаками, що намітило реальну перспективу перетворити навчання на свого роду виробничо-технологічний процес з гарантованим результатом.

Перш ніж перейти до обґрунтування технологічного підходу для застосування у формуванні технічних прийомів гри в баскетбол, розглянемо суттєві ознаки педагогічної технології, за допомогою якої цей підхід реалізується у педагогічній діяльності.

У довідковій та науково-методичній літературі основні ознаки будь-якої технології представлені такими положеннями:

а) технологія – категорія процесуальна;

б) технологія може бути представлена як сукупність методів зміни стану об'єкта;

в) технологія направлена на проектування та використання ефективних та економічних процесів. У психолого-педагогічній літературі більшість авторів поряд із загальними виділяють ознаки, притаманні саме педагогічній технології: діагностичне цілеутворення, результативність, економічність, алгоритмічність, візуалізація. При цьому пояснюється, що діагностичне цілеутворення та результативність передбачають гарантоване досягнення цілей та ефективність процесу навчання, а економічність виражає якість педагогічної технології, що забезпечує резерв навчального часу, оптимізацію праці викладачів та досягнення запланованих результатів навчання у стислі проміжки часу.

Група ознак відображають різні сторони відтворюваності технології в різних умовах; ознака коректування передбачає наявність постійного зворотного зв'язку, послідовно орієнтованої чітко сформованої мети. У цьому сенсі перелічені ознаки тісно взаємопов'язані та доповнюють одна одну. Ознака візуалізації торкається питань застосування аудіовізуальної техніки, а також конструювання різноманітних дидактичних матеріалів та наочних посібників.

З урахуванням перелічених суттєвих ознак нами визначено основні контури технологічного підходу до відбору змісту навчального матеріалу, форм та методів навчання юних баскетболістів основним прийомом техніки гри у баскетбол, що включають низку етапів.

На першому етапі ми розробили нормативно-рівневу схему навчально-тренувальної діяльності, в якій процес навчання розгортається як єдиний, цілісний акт отримання результату у вигляді нормативно-схвалених способів ведення гри. Нормативно-схвалений спосіб будь-якої діяльності зазвичай описується як ланцюжок послідовних переходів від мети до програми діяльності, що визначає, що і як має бути отримано, а від програми до продукту діяльності.

У роботі використовувалася схема переходів: мета – проект – план – продукт, де кожен елемент ланцюжка є певний рівень побудови практичного результату будь-якої діяльності, зокрема, як ми вважаємо, і навчально-тренувальної діяльності з освоєння прийомів гри у баскетбол.

Спробуємо коротко охарактеризувати кожен названий елемент стосовно початкового етапу технічної підготовки молодих баскетболістів.

Звичайною метою називають ідеальне або уявне уявлення майбутнього результату, продукту діяльності, який має бути вимірний, системно-побудований та керований, відтворений на практиці. Опанування прийомів техніки гри в баскетбол – це один з аспектів мети. Інший його аспект полягає у поданні спортсмена-початківця про рівень своїх досягнень при виконанні технічних прийомів. Мета – рівень досягнень пластично змінюється у процесі оволодіння тим чи іншим прийомом техніки гри і як від досягнутих результатів, і від інтелектуальних і моральних зусиль, які спортсмен витрачає на навчання. Крім того, на рівень досягнень постійно впливає і рівень домагань особистості юного гравця, а також мотив особистого самоствердження в команді. Таким чином, в акті цілепокладання відбувається програмування ігрової діяльності на найвищому рівні («макрорівні»), де спортсмен-початківець стає її суб'єктом.

Наступний елемент діяльності, що має нормативну структуру, позначений у схемі як проект, в якому відображається перспектива отримання заданого результату. На цьому проміжному рівні («мезорівні») увага юного спортсмена звертається на відмітні ознаки кожного з прийомів

техніки гри, проводиться зіставлення їх структури з досвідом гравця і на цій основі визначається які зусилля та ресурси необхідні, що слід додатково зробити, щоб завершити етап навчання до заданого терміну. В акті проектування відбувається побудова загального задуму навчально-тренувального процесу, його програма канви, що дозволяє юному спортсмену під час навчання здійснити його суб'єктивні функції.

Подання майбутнього результату на наступному рівні («мікрорівні») конкретизує практичний зміст навчально-тренувальної діяльності та дозволяє розробити конкретний план її здійснення. На рівні плану приймаються рішення про засоби тренування, послідовність їх використання в процесі занять, необхідні та достатні умови підвищення ефективності навчання. Крім того, визначаються додаткові засоби для розширення наявного рухового етапу гравця-початківця, а також його місце і роль (амплуа) в цілісній ігровій діяльності.

Виконавчий елемент нормативної структури навчально-тренувальної діяльності є практичною частиною педагогічної технології. На цьому рівні відбувається оволодіння юними баскетболістами ігровими прийомами при здійсненні орієнтовної основи діяльності, послідовної зміни форм освоєння: від зовнішньої матеріальної через форми гучної та внутрішньої мови до внутрішніх розумових дій. Для організації етапів контрольних і коригувальних процесів використовувалася батарея тестів.

Представлені структурні елементи навчально-тренувальної діяльності – мета, проект, план і виконання, – які різняться між собою за ступенем узагальненості інформації про майбутній навчально-тренувальний процес та його майбутній результат, виступають як програми, що реалізують різні рівні управління процесом навчання на кожному з яких вирішується свій специфічний комплекс питань.

По-друге, в ній представлені зв'язки координації, що забезпечують гравцю-початківцю можливість переходу від освоєння одного до освоєння

іншого прийому гри та зіставлення між собою різних прийомів засвоєння (навчання) на одному рівні.

На другому етапі проектування технологічного підходу наша увага була зосереджена на розробці орієнтовної основи ігрової діяльності в баскетболі, її елементів, які формують у свідомості гравця випереджальне сприйняття сутності гри, шлях та способи розуміння цієї сутності.

Насамперед для розвитку орієнтування ми спробували виділити логічну структуру гри за її метою, сформульованою у «Правилах гри в баскетбол» - закинути м'яч у кошик суперника та перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем та закинути його у власний кошик. Загальний план ведення гри, її структуру, відповідно до цієї мети, можна умовно звести до кількох ігрових комбінацій: а) ловіння м'яча – передача у потрібне місце для кидка (найкраще під щит) – кидок; б) ловіння – ведення – кидок у кошик у русі; в) позиційний напад, що завершується кидком у кошик. Засвоєння гри з постійною опорою на її логічну структуру сприяє, як це безперечно прийнято у сучасній науковій психології, формуванню загальному орієнтуванню у грі, бачення її цілісності та зв'язку її складових частин.

Наступний крок у подальшому розвитку орієнтування – осмислення послідовності освоєння змісту гри. Хорошою основою для цього є її логічна структура, що дозволяє визначити головний та допоміжні прийоми. Так, виходячи з наведеного вище визначення гри в баскетбол, головним прийомом техніки гри є, на нашу думку, кидок у кошик. Другим за значущістю ми вважаємо передачі, за допомогою яких можна швидко доставити м'яч у потрібну точку майданчика для атаки кошика. Менш швидким прийомом доставки м'яча є ведення, водночас – це єдиний прийом для підготовки та завершення індивідуальної атаки кошика. У зв'язку з викладеним вивчення технічних прийомів гри в умовах експерименту ми проводили в наступній послідовності: ловіння – кидки – передачі – ведення.

Нарешті, останні операції формування орієнтування знайомлять баскетболістів-початківців зі специфікою навчання, заснованого на

оволодінні загальною операцією для кидка однією рукою від плеча, ведення по прямій і передачі м'яча однією рукою – розгинанням руки в ліктьовому суглобі і подальшому згинанні кисті з зусиллям для виштовхування м'яча. Формуючи у гравця це основне для трьох прийомів техніки гри ланки, ми заощаджуємо час на навчання цих прийомів загалом.

Етап проектування орієнтування гри в баскетбол має відносну самостійність у структурі технологічного підходу, забезпечує входження в ігрову та навчально-тренувальну діяльність, формує активне, усвідомлене ставлення баскетболіста до тренування, полегшує перехід до власне тренувальної роботи, що здійснюється на наступному виконавському етапі.

Цей етап складається з послідовних інтелектуальних та рухових дій учнів, побудованих з використанням теоретичної концепції поетапного формування розумових дій та понять.

У цій теорії вчення сприймається як система певних видів діяльності. Кожен вид діяльності вчення складається із системи дій, об'єднаних мотивом і в сукупності що забезпечують досягнення мети діяльності, до складу якої вони входять. Центральною ланкою цієї теорії є дія як одиниця людської діяльності. Щодо нашої роботи, такими руховими діями є прийоми техніки гри в баскетбол.

Кожна дія містить три частини: орієнтовну, виконавчу та контрольнo-коригувальну. В результаті реалізації першої частини формується орієнтовна основа дії, друга частина дії реалізує програму, яка формується на основі та за участю ООД. Третя частина дії контролює якість перших двох, оцінюючи їх за ефективності просування до мети. Таким чином, навчання будь-якій дії можна розглядати як педагогічну систему зі своєю технологією навчання.

Орієнтовна основа дії містить у собі вказівки на те, як правильно виконати цю дію та раціональний вибір одного з кількох можливих виконань. На етапі формування ООД ми роз'яснювали учням мету рухової дії, склад операцій, що входять до нього (основних опорних точок – ООТ), систему орієнтирів. Баскетболістам показували, як виконуються ООТ, які відчуття

слід запам'ятати, яких зовнішніх орієнтирах фіксувати увагу. При цьому пояснювалося, з якою швидкістю та амплітудою вони виконуються, якому фіксованому положенню частин тіла та м'яча відповідає той чи інший орієнтир.

На другому етапі – етапі формування дії в матеріальному вигляді – спортсмени виконували дію у зовнішній, матеріальній формі з розгортанням всіх ООТ, що входять до нього. У такому вигляді відбувалася і орієнтовна, і виконавча, і контрольна частини дії. На цьому етапі навчання велося за зразками, представленими на схемах, макетах, орієнтирах, записах. Учні копіювали дію по істотним йому властивостям. Це давало можливість кожне повторення, кожну спробу виконати усвідомлено, контролюючи свої дії зіставленням із зразками та наближаючись до них.

У діяльності тренера цей етап посідає особливе місце. Для виділення справжнього змісту дії, тісно пов'язаного з його об'єктом, потрібно піддати його досить складній обробці, а саме, по-перше, розгорнути і, по-друге, узагальнити.

Щоб показати дію у розгорнутому вигляді, необхідно детально розкрити всіх ОТП у тому взаємному зв'язку. У результаті спортсмен після роз'яснення тренера повинен самостійно простежити і повторити кожну з них. Таке повне розгортання дії є першою умовою показу його об'єктивного змісту. Другим є узагальнення. Тільки в результаті розгортання та узагальнення зміст дії стає зрозумілим для спортсмена.

Підсумком навчання цьому етапі є таке освоєння дії, яке вимагає використання гравцем зовнішніх опор. Із цього починається його третій етап.

Змістом нового етапу навчання дії є перенесення на план гучної промови без опори на предмети (схеми, діаграми, тощо. п.). До цього слід додати, що несформована дія постійно вимагає опори, цьому етапі опорою є мова.

3.4 Дієвість методичних підходів поетапного формування рухових дій юних баскетболістів

Для аргументації пропонованого нами підходу до вирішення проблеми початкової підготовки юних баскетболістів було організовано та проведено педагогічний експеримент.

Відмінна особливість технологічних рішень впливала із виконання установок та вимог теоретичної концепції і полягала у виконанні двох важливих умов. По-перше, зміст робочої навчальної програми, форми і методи навчально-тренувальних занять мали будуватися для послідовної реалізації змісту та процедури як кожного етапу, і всіх етапів. По-друге, інформаційно-предметне забезпечення навчально-тренувального процесу мало передбачати формування кожного учня орієнтовної основи нормативно схваленої ігрової діяльності. На думку відомих психологів, саме сформована орієнтовна основа дозволяє раціонально використовувати (реорганізовувати) індивідуальні якості суб'єкта діяльності, виходячи з її мотивів, цілей та умов.

Зміст педагогічних впливів проектувалося нами з урахуванням певних вимог до стану фізичної підготовленості людини у різних умовах сучасного спортивного тренування. У формуальному експерименті були отримані матеріали, що підтверджують правомірність теоретико-методичного підходу та технологічних рішень, що базуються на логіці функціонування педагогічної системи спортивного тренування з поетапним формуванням рухових дій.

У ході підготовки та проведення педагогічного експерименту було здійснено необхідні та достатні організаційно-методичні та конструктивно-технологічні заходи:

- визначено підготовчі вправи для прискорення процесу оволодіння технічними прийомами гри;
- встановлена раціональна послідовність поетапного формування основних технічних прийомів та розроблено зміст кожного етапу навчання у вигляді робочої навчальної програми.

Розглянемо основний зміст експериментальної методики навчання за 5-ти етапною схемою.

Ловіння м'яча. Схема ООД включає відомості про об'єкт діяльності та предмет навчання:

- ловіння м'яча (предмет навчання) – прийом, за допомогою якого забезпечується можливість оволодіти м'ячем і вжити подальших дій;
- ловіння включає підготовчу (ООТ-1) та основну (ООТ-2) фази.

Потім розглядаються дії гравця на кожному етапі. Перша операційна техніка (ООТ-1) включає в себе стеження за траєкторією летючого м'яча та позиціонування долонь і пальців рук у формі відкритого «ковша» зверху. Друга операційна техніка (ООТ-2) охоплює взяття м'яча пальцями, зближення кистей і рух, який амортизує (підтягує до грудей) руки разом з м'ячем. Під час цього опису надавалося увага деталям виконання кожного кроку. Для контролю якості операційних технік ставилися певні запитання, що стосувались ключових характеристик цього прийому.

Під час навчання у практичній формі, починаючи з операції і переходячи до наступної, створюється форма кистей рук у виді «ковша» на м'ячі. Потім виконується рух, який амортизується за допомогою рук, тулуба і ніг, і, в кінці, всі ці окремі операції об'єднуються в єдиний процес. Для формування правильного вихідного положення показується розташування пальців на м'ячі, і перевіряється, чи виконується ця операція правильно у кожного, хто навчається. Після цього застосовуються різноманітні вправи, що сприяють навчанню цієї операції:

- тримати м'яч лише на рівні грудей, руки дещо зігнуті;
- випустити м'яч, після відскоку від підлоги і знову зловити;
- підкинути м'яч вгору – вперед однією рукою, зловити у «ковш», м'яко згинаючи руки, притиснути м'яч до грудей.

Під час навчання у голосній промови учням повідомлялася словесна інструкція і її виконання, зверталася увагу на послідовність операцій. В інструкції та матеріальній дії визначався порядок дій.

Словесна інструкція:

- бачу м'яч, що летить, випрямляю назустріч руки;
- пальці та кисті рук утворюють «ковш»;
- ловлю м'яч у «ковш», м'яко згинаю руки, притискаю м'яч до грудей.

Щоб учні могли одночасно виконувати цей прийом, подальше навчання проводилося біля стіни, де можна варіювати траєкторію польоту м'яча і, отже, ловити його за різних умов. Після словесної інструкції молоді баскетболісти виконують їх у наступних заняттях:

- кинути м'яч у стіну на висоту 3-3,5 м, спіймати зверху;
- кинути м'яч у підлогу, щоб він відскочив у стіну; зловити м'яч, що летить від стіни;
- кинути м'яч у стіну перед собою, зловити його після відскоку від підлоги.

Потім виконувались групові вправи для 2 та 3 гравців: перший кидає м'яч у стіну будь-яким способом, другий, вибігаючи з-за спини, ловить м'яч, кидає у стіну; вибігає третій і т. д.

Контроль здійснюється за якістю виконання основних операцій – «ковша» і амортизуючого (поступаючого) руху. При виконанні прийому з помилками (відхилення від змісту словесної інструкції або зразка) «повертався» на попередній етап навчання для відновлення правильного виконання операції.

Ловіння м'яча однією рукою відрізняється від попереднього прийому тим, що відсутній «ковш», що рухова дія виконується однією рукою зі значною «допомогою» тулубом і ногами:

- гравець витягує руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча;
- при торканні м'яча пальцями руки її треба відвести назад – вниз, як би продовжуючи політ м'яча – рух, що амортизує. Цьому руху допомагає поворот тулуба, у бік руки, яка здійснює ловіння і згинання ніг у колінних суглобах.

У основній частині навчання цієї техніки починалося з гучномовної форми за наступною словесною інструкцією:

- бачу м'яч, що летить, виставляю назустріч руку;
- ловлю м'яч кистею, м'яко згинаю руку, злегка присідаю з поворотом тулуба;
- після утримання м'яча випрямляюсь.

Потім виконували біля стіни такі вправи:

- гравець стоїть біля стіни на відстані 1м, кидає м'яч у стіну та ловить його однією рукою;
- у тому ж вихідному положенні кидає м'яч у стіну однією рукою, а ловить – іншою;
- у тому ж вихідному положенні кидає м'яч у стіну, стрибає вгору, ловить м'яч у верхній точці, після приземлення кидає у стіну, стрибає, ловить тощо;
- стоячи від стіни на відстані 2-3 м, гравець різко кидає м'яч у стіну будь-яким способом, ловить однією рукою.

Вдосконалення техніки ловіння м'яча, скорочення цієї рухової дії здійснюється при навчанні іншим прийомом володіння м'ячем та в ігровій практиці.

Кидок у кошик є основним прийомом, що завершує зусилля гравців команди, від точності якого залежить результат гри. При формуванні уваги учнів акцентувалося на умовах, які зумовлюють цю точність. По-перше, визначалися точки прицілювання на кошику чи щиті; по-друге – вибиралася раціональна з погляду біомеханіки техніка кидка; по-третє, визначалася оптимальна для кожного гравця траєкторія польоту м'яча до кошика.

Кидки в кошик виконувались стоячи на місці, в русі та в стрибку. Такої черговості ми дотримувались і під час навчання.

Кидок двома руками від грудей використовується для атаки кошика переважно з дальньої дистанції. За своїми технічними характеристиками він майже повністю збігається з передачею м'яча, тому навчання цього прийому

можна починати одночасно з освоєнням техніки передачі двома руками від грудей.

У структурі цього кидка виділяють дві ВОТ:

- ООТ-1: стоячи ноги нарізно і дещо зігнутих ногах, м'яч винести на рівень обличчя;

- ООТ-2: випрямляючи руки вгору – вперед по невеликій дузі, кистями та пальцями м'яко штовхнути м'яч у напрямку до точки прицілювання на щиті (кошику); одночасно з рухом рук, випрямляючи ноги, піднятися на носки.

При навчанні у матеріальній формі увага зверталася на правильний рух кистями та пальцями рук. Для цього на невеликій відстані від стіни виконувались наступні вправи:

- спрямовуючи м'яч у точку на стіні м'яким поштовхом кистей рук, випустити м'яч з кінчиків пальців, надати йому зворотнє обертання;

- ту ж вправу виконати з потраплянням у крапки на стіні, розташовані на різній висоті, наприклад, 3 та 3,5 м від підлоги.

Після засвоєння операції біля стіни переходили до кидків у кошик. Крапки прицілювання встановлювали по черзі на передній частині кошика або на щиті. Спочатку кидки виконували, перебуваючи перпендикулярно до щита, потім – під різними кутами до нього.

Під час навчання у гучній мові використовувалася така словесна інструкція:

- бачу точку прицілювання на кошику (щиті);

- піднімаю м'яч до рівня обличчя;

- розгинаю руки вперед-вгору, м'яко штовхаю м'яч у точку прицілювання, закінчую рух кінчиками пальців.

Після засвоєння прийому в гучному мовленні ми збільшували частоту кидків у кошик. Для цього скорочувався час на підготовку кидка, а також збільшувалася кількість м'ячів на одного кидка. Потім цей прийом включався до групових вправ для 2 та 3 гравців. Наприклад, один гравець

ловить м'яч з відскоку від щита, передає його гравцю в кут майданчика, і біжить до гравця, що кидав; другий гравець передає м'яч кидає і переміщається до щита для підбору м'яча; третій гравець після кидка переміщається у кут майданчика.

Кидок двома руками зверху застосовується для атаки кошика із середньої дистанції.

У структурі цього кидка виділяють дві ВОТ:

- ООТ-1: м'яч виноситься над головою злегка зігнутими в ліктювих суглобах руками, тулуб трохи відхиляється назад (від захисника);

- ООТ-2: руки випрямляються вгору – вперед і робиться енергійний поштовх кистями та пальцями.

При навчанні в матеріальній формі, гучному та внутрішньому мовленні використовувалися рекомендації, які були викладені вище для навчання техніці кидка двома руками від грудей.

Кидок однією рукою від плеча є найбільш поширеним способом атаки кошика з місця з близькою, середньою та далекою дистанцією. Структура цього прийому включає три ВОТ:

- ООТ-1: гравець виставляє праву ногу вперед, ноги дещо згинаються; права рука також дещо згинається і піднімається нагору так, щоб м'яч був винесений над плечем;

- ООТ-2: рука випрямляється вперед – вгору до кошика, м'яч послідовно скочується спочатку з долонь, потім з пальців;

- ООТ-3: у верхній точці, коли передпліччя та кисть утворюють пряму, м'яч відривається з кінчиків пальців, а кисть згинається.

Навчання цьому кидку починалося з близької дистанції від щита. Для зручності виконання та контролю дві колони гравців розташовувалися збоку від щита під кутом 45 градусів, а третю – перпендикулярно до щита. За такої побудови, переходячи з однієї колони в іншу, гравці щоразу виконуватимуть прийом у різних умовах, і, отже, будуть змушені уважніше стежити за своїми діями.

При навчанні в матеріальній формі слід домагатися точній відповідності зовнішньої структури кидка еталону. Для цього кожен виконаний кидок піддається аналізу тренером та учнем: у напрямку руху руки вперед – вгору, скочування м'яча, згинання кисті.

Змістові матеріали дослідження, що характеризують практичну частину використаних технологій, показали, що в дослідних групах відбулися позитивні зміни результатів, але в різному ступені значущості (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3 – Розвиток психомоторних здібностей випробуваних за період експерименту

Показники	Експериментальна група			Контрольна група			t-критерій
	$\bar{x} \pm m$	%	t-критерій	$\bar{x} \pm m$	%	t-критерій	
Час реакції	190,0±6,0	19,7	2,08	194,0±5,0	20,0	2,18	0,51
	175,1±4,0	13,0		180,0±4,0	15,1		0,89
Реакція на об'єкт який рухається	8,0±1,0	17,6	2,37	8,3±1,1	16,3	1,23	0,22
	5,1±0,7	9,6		6,0±1,5	10,1		0,66
Точність просторового аналізатору рухів	7,6±0,9	15,0	2,54	8,1±1,0	14,6	1,83	0,37
	4,7±0,7	9,6		5,5±1,0	13,2		0,65
Точність часового аналізатору рухів	7,8±1,1	22,4	2,15	8,3±2,0	18,1	0,98	0,22
	5,0±0,7	13,3		6,1±1,0	16,0		0,90
Точність силового аналізатора рухів	15,5±3,0	17,1	2,02	15,2±3,3	14,4	0,76	0,06
	8,0±2,2	14,0		12,0±2,6	10,1		1,17

Аналіз результатів випробуваних контрольної групи засвідчив, що за період експерименту достовірний приріст результатів стався лише у показнику часу реакції ($t = 2,18$; $p < 0,05$). В інших показниках також спостерігається покращення групових результатів, проте темпи цього приросту не досягають статистично достовірного рівня.

При аналізі значень коефіцієнта варіації було визначено, що у всіх досліджуваних показниках психомоторних функцій спостерігається суттєвий розкид індивідуальних результатів навколо емпіричної середньої величини, де значення середнього арифметичного знаходяться в діапазоні 16,0...47,3 %, що прямо говорить про неоднорідність вибірки. Як відомо, явище неоднорідності виникає тоді, коли випробувані вибірки або перебувають у різних умовах при здійсненні однієї й тієї ж діяльності, або спрямований на них педагогічний вплив не досягає мети.

Результати наших досліджень, показують, що причиною аналізованої ситуації є рівномірне застосування засобів і методів тренування баскетболістів-початківців, яке формує у них цілком певний спосіб адаптації психомоторної сфери. Ця тенденція найповніше виявилася в динаміці результатів у показниках елементарних функцій, що характеризують координацію рухів, де спостерігається найбільший розподіл індивідуальних результатів навколо емпіричної середньої величини.

Аналіз результатів експерименту з контрольною групою показав, що протягом періоду дослідження спостерігався достовірний приріст тільки в показнику часу реакції ($t = 2,18$; $p < 0,05$). В інших показниках також було виявлено покращення групових результатів, але темпи цього покращення не досягли статистично достовірного рівня.

Під час аналізу значень коефіцієнта варіації було помічено, що у всіх досліджуваних показниках психомоторних функцій спостерігається значна розсіюваність індивідуальних результатів навколо середньої величини, де значення середнього арифметичного знаходяться в діапазоні 16,0...47,3 %. Це свідчить про неоднорідність вибірки. Згідно з відомими науковим даними, явище неоднорідності виникає, коли випробувані вибірки перебувають у різних умовах в ході однієї й тієї ж діяльності або коли педагогічний вплив не досягає своєї мети.

На основі результатів наших досліджень можна зробити висновок, що причиною описаної ситуації є одноманітне застосування засобів і методів

тренування для початківців у баскетболі. Це формує у них певний спосіб адаптації психомоторної сфери. Найбільш виразно ця тенденція виявилася в динаміці результатів в показниках елементарних функцій, що відображають координацію рухів, де спостерігається найширший розсіювання індивідуальних результатів відносно середньої величини.

У експериментальній групі спостерігається інша картина. По-перше, у учасників цієї групи відзначається значущий прогрес у всіх оцінених показниках психомоторних функцій ($t = 2,02...2,54$; $p < 0,05$). Це свідчить про вагомий внесок експериментальної методики в загальний розвиток початківців у баскетболі.

По-друге, ця динаміка не є випадковою, що підтверджується зменшенням коефіцієнта варіації для всіх показників до такого рівня, який відповідає однорідності групи, як визначають фахівці.

Результати цієї групи також повністю відповідають завданню забезпечення всебічної фізичної та технічної підготовки. Тут суттєвим результатом тренувань є пріоритетний розвиток спеціальних фізичних якостей і безпосередньо пов'язаних з ними компетенцій, а також забезпечення на цій основі стійкості підвищеного рівня технічної підготовленості. Важливою складовою цього стала експериментальна методика участі в грі в баскетбол на даному етапі навчання, в контексті оволодіння загальною технікою гри та її елементами.

Дуже цікаві дані представляють матеріали, які висвітлюють мотиваційний аспект у випробуваних обох груп під час навчально-тренувальних занять і в самостійному вдосконаленні фізичних якостей. Під час педагогічних спостережень було встановлено, що учасники експериментальної групи витрачали на 7-10 % менше часу на несанкціонований відпочинок під час тренувань, у порівнянні з учасниками контрольної групи. Вони також частіше зверталися до тренера для роз'яснень змісту та організації самостійного навчання та інших форм самостійних занять. Під час контролю знань і практичних навичок від 80 до 90 %

учасників експериментальної групи впевнено справлялися з тестовими завданнями. У контрольній групі такий успіх був досягнутий лише у 60 % учасників, що підкреслює важливість і перспективність використання експериментальної методики на початковому етапі підготовки баскетболістів.

ВИСНОВКИ

1. Специфіка гри в баскетбол на основі спортивного відбору передбачає спеціально організований процес пошуку юних талантів й організацію з ними багаторічного навчально-тренувального процесу. Цей процес передбачає розвиток та вдосконалення фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості юних гравців під час тренувального та змагального процесу.

Особливе місце у цьому процесі належить початковому етапу навчання, адже в учнів рівень розвитку фізичних якостей, рухових здібностей не однаковий, а різний. Ці обставини обумовлюють підбір адекватних засобів та методів спортивного тренування загалом та мають враховувати специфіку етапу початкового навчання зокрема.

2. Комплексне використання в системі початкового відбору юних баскетболістів даних про параметри фізичного розвитку та підготовленості, організація на цій основі навчально-тренувального процесу стали підставою для розробки технологічного підходу як альтернативного напрямку у вдосконаленні початкового етапу підготовки.

3. Основними компонентами технологічного підходу під час початкової підготовки юних баскетболістів є:

- цільовий – спрямований на поетапне формування технічних прийомів гри в баскетбол та пов'язаний розвиток 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.

Відповідно до структурних компонентів обґрунтовано технологію технічної підготовки юних баскетболістів на основі поетапного формування рухових дій.

4. Модульне навчання на початковому етапі навчально-тренувального процесу передбачає використання динамічних ігрових ситуацій як умови, способу та засоби інтегральної підготовки юних баскетболістів.

Подано переконливі аргументи щодо розгляду динамічних ігрових ситуацій у навчально-тренувальному процесі як спільної системи, яка об'єднує різні дії з однією метою. Ці ситуації виявляються необхідними та достатніми для ефективного моделювання ігрової та змагальної практики, а також для розвитку готовності юних гравців до активної участі в змагальних діях, які можуть бути як скороченими, так і інтенсивними.

5. Здобуті позитивні результати в фізичній та технічній підготовці, а також у психомоторних процесах молодих баскетболістів, які навчалися за експериментальною методикою, підтверджують високу ефективність технологічного підходу на початковому етапі навчально-тренувального процесу.

6. Отримані дані розширюють теоретичну та практичну базу для початкового етапу навчання в ДЮСШ з баскетболу, дозволяючи конкретизувати умови та параметри навчальних впливів та тренувальних навантажень при використанні динамічних ігрових ситуацій на заняттях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анатомія людини з основами фізіології: підруч. для студ. I-II р. а. / В. В. Кривецький, М. Д. Лютик, С. М. Луканьова, О. В. Дибель; М-во охорони здоров'я України, М-во освіти та науки України, ВДНЗ України «Буковин. держ. мед. ун-т». Чернівці : Місто, 2017. 368 с.
2. Аракчєєв Д. А. Розвиток рухових здібностей у студентів через гру в баскетбол. Молодіжний науковий форум: гуманітарні науки: матер XV студентської міжнар. заоч. наук.-практ. конф. (серпень, 2014). 2014. С. 55-61.
3. Баскетбол: кроки до успіху / Гел Віссел; пер. з англ. Віктора Боженара, укр. пер. Сергія Тристана. Київ :ТОВ «Новий друк», 2015. 408 с.
4. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.
5. Безмилов М. М. Система підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Литві. Наука в олімп. спорті. 2016. № 2. С. 32-38.
6. Бєседа Н. А. Фізіологія людини : навч.-метод. посіб. для студентів першого (бакалавр.) рівня за спец. "Фізична культура і спорт". Полтава : ПолтНТУ, 2018. 92 с.
7. Борисевич Л. Особливості процесу підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Grail of Science, 2023. № 24. С. 757-760.
8. Босенко А. І., Орлик Н. А., Топчій М. С. Фізіологія спорту : навч. посібник. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
9. Брискин Ю. А., Товстоног А. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. 2009. № 1. С. 20-25.
10. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун ДЮ, 2016. 240 с.

11. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
12. Горбуля В. Б. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 90 с.
13. Грибан Г. П., Гринчук О. М., Білоскаленко Т. О. Управління процесом розвитку фізичних якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2020 року). Краматорськ : ДДМА, 2020. С. 116-126.
14. Дзензелюк Д. О. Управління розвитком дитячо-юнацького спорту в Україні. Інтелектуальна економіка в умовах суспільних трансформацій : Матеріали V Міжнародного науково-практичного форуму, 25 жовтня 2019. Житомир : ЖНАЕУ, 2019. С. 89-93.
15. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. та ін.; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
16. Дмитрів Р. Навчання техніки гри з баскетболу студентів першого курсу УАД на етапі початкової підготовки. Scientific Collection «InterConf». 2023. № 149. С. 301-310.
17. Дутчак М. В. Спорт для всіх. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
18. Ефімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2011. 108 с.
19. 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) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 2 (122). С. 61-64.

20. Залізник Ю. Д. Теорія та методика спортивних ігор: підручник для студ. вищ. навч. завід. 8-е вид. перероб. Моршин, 2013. 312 с.

21. Качинська Т. В. Фізіологія людини [електронне видання] : навчальний посібник до лабораторних занять та самостійної роботи студентів. Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет біології та лісового господарства, кафедра фізіології людини і тварин. Луцьк. 2022. 85 с.

22. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

23. Костюк Ю.С. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної малокомплектної школи засобами баскетболу : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 20 с.

24. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: в 2 т. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.

25. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: в 2 т. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 368 с.

26. Кузенков Є.О. Методика застосування технічного обладнання для розвитку рухових якостей студентської молоді у процесі занять баскетболом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2019. 203 с

27. Лисенко О. М. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції роботоздатності. Фізіологічний журнал. 2012. № 5. С. 70-7.

28. Методичні рекомендації до лабораторних занять з освітньої компоненти «Анатомія людини з основами спортивної морфології» / Н. Корнійчук, А. Гирина, Ю. Чайка. Житомир, 2023. 84 с.
29. Мілаєв О. І., Газаєв В. Н., Нестеров О. С. Організація і методика проведення занять з баскетболу : навч.-метод. посібник. Мелітополь, 2020. 25 с.
30. Парушев М. В. Розвиток фізичних якостей учнів засобами баскетболу і його різновидів. Ізмаїл, 2023. 91 с.
31. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
32. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
33. Положення про дитячу-юнацьку спортивну школу. Постанова від 5 листопада 2008 р. № 993. Київ. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#n10>.
34. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ : Олімпійська література, 2004. 446 с.
35. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. Київ: Преса України, 2006. 224 с.
36. Попович О. П. ДЮСШ як «Школа сприяння здоров'ю». Методика викладання природничих дисциплін у вищій школі. XV Каришинські читання : зб. наук. пр. міжнар. наук.-практ. конф., (Полтава, 29-30 трав. 2008 р.). Полтав. держ. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Астроя, 2008. С. 471-475.
37. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2020. 320 с.
38. 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.

39. Сватсьєв А. В., Горбуля В. Б. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 90 с.

40. 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.

41. Соловей О. М., Грюкова В. В. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я. 2016. С. 201-205.

42. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів : навч. посібник / Є. В. Кравчук, Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний та ін. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 140 с.

43. Сушко Р. О., Ібраїмова М. В. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 190-194.

44. Ткаченко І. М. Удосконалення точності кидків баскетболістами на етапі підготовки до високих спортивних досягнень. Суми : Сумський державний університет, 2022. 69 с.

45. Тодорова В. Г. Проблеми підготовки спортивного резерву в умовах сучасних закладів позашкільної освіти. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2020. № 1 (130). С. 45-50.

46. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

47. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100 с.
48. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів : навчальний посібник для студентів / уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко та ін. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
49. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.
50. Шкрібтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ : Олімпійська література, 2005. С. 104-105.
51. Щур Я. О. Проблеми розвитку спорту для всіх в Україні. Київ : НУФВСУ, 2023. 72 с.