

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2021 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2021

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 19.11.2021*

**Члени редакційної колегії:**

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.  
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2021

## ОСНОВНІ НАПРЯМКИ У ТРЕНУВАННІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Бобошко В. В., Стразов С. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Завдання у групах початкової підготовки органічно пов'язані з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у спортивних школах – підготовкою баскетболістів високої кваліфікації, гармонійно розвинених фізично і духовно.

**Актуальність.** Сучасний баскетбол - гра атлетична. Високий темп ігрових дій, швидка зміна ситуацій, безпосередній контакт з суперником в боротьбі за м'яч, обмеження часу володінням м'ячем, емоційність та інші особливості баскетболу пред'являють великі вимоги до рухової, функціональної і психічної сфер діяльності спортсмена.

На думку Л.Ю.Поплавського конкретними завданнями тренування на етапі початкової підготовки юних баскетболістів є:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовці.
2. Розвиток швидкості, спритності, загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, гнучкості.
3. Навчання основ техніки пересування по майданчику, ловіння, передачі, ведення м'яча, кидків у кошик.
4. Початкове навчання тактичних дій у нападі та захисті.
5. Пристосування вивчених тактичних дій до ігрових умов.
6. Виконання контрольних нормативів з видів підготовки.
7. Підтримання інтересу до занять баскетболом.
8. Первинний відбір дітей, здібних до занять баскетболом.

Згідно з програмою спортивної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл[1], спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву основними принципами спортивної підготовки юних спортсменів є:

- Комплексність - передбачає тісний взаємозв'язок всіх сторін навчально-тренувального процесу (фізичної, техніко - тактичної, психологічної та теоретичної підготовки, виховної роботи та відновлювальних заходів, педагогічного та медичного контролю).

- Наступність - визначає послідовність викладу програмного матеріалу по етапах навчання та відповідності його вимогам вищої спортивної майстерності, щоб забезпечити спадкоємність завдань, засобів і методів підготовки, обсягів тренувальних завантажень, зростання показників рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

- Варіативність - передбачає включення в тренувальний план різноманітного набору тренувальних засобів і зміна навантажень для вирішення однієї або кількох завдань спортивної підготовки.

На думку ряду авторів головним принципом побудови навчально-тренувальної підготовки є – універсальність завдань, вибору засобів та методів стосовно усіх учнів, індивідуальний підхід та глибоке вивчення кожного учня [3].

Головною тенденцією у роботі з учнями групи початкової підготовки є навчальна програма, що передбачає побудову передумов для успішного оволодіння юними спортсменами широким техніко-тактичним арсеналом та досягнення високого рівня різнобічної фізичної підготовленості [2].

Таблиця 1

Розподіл часу з видів підготовки у навчальній програмі, %

Вид підготовки	Рік навчання	
	1-й	2-й
Фізична	45	37
Технічна	17	25
Тактична	8	14
Інтегральна (ігрова та інші)	30	24

На першому році навчання багато фахівців вважають, що фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток дитини, що і зумовить формування стійкого інтересу до занять та дозволить оволодіти необхідними ігровими вміннями і навичками. У цей період відбувається формування статури, вдосконалення функцій аналізаторів та вегетативних систем організму, починається становлення навичок гри, продовження попереднього відбору дітей до занять баскетболом, виховується стійкий інтерес до занять баскетболом[5].

Основну увагу приділяють фізичній і технічній підготовці баскетболістів, варіюючи засоби різнобічного впливу на організм (Таблиця 1). Цими засобами є вправи легкоатлетичні, акробатичні та гімнастичні, різні спортивні і рухливі ігри. Особливе місце займають вправи з м'ячем, за допомогою яких учні вчаться володіти м'ячем у часі та просторі [1].

Завданням технічної підготовки є оволодіння основними прийомами гри. Основою технічної підготовки є виховання здатності виконувати вивчені прийоми гри у комбінації один з одним та при різнобічних способах пересувань [4].

Завдання тактичної підготовки – це формування і розвиток тих здатностей, що є основою тактичного мислення і тактичних дій, оволодіння індивідуальними діями у поєднанні з вивченням прийомів техніки гри. Для цього використовуються рухливі ігри та ігровий метод навчання [3].

У навчально-тренувальному процесі тренер використовує три групи методів: словесні, наочні, практичні.

Основна форма занять для початківців фізичними вправами - академічна форма. Мета їх - вирішення завдань ЗФП, навчання основам техніки [2]. Академічне заняття складається з 3 частин: ввідно-підготовчої, основної та заключної. (А.А. Тер-Ованесян, 1992; Ю.М. Портнов, 1997; Л.П. Матвеев, 1999; Н.Г. Озолин, 2004).

Завдання ввідно-підготовчої частини - організація учнів, пояснення завдань тренування і виконання спеціально підібраних вправ, вправ,

спрямованих на концентрацію увагу і підняття емоційного стану дітей; підготовка до виконання задачі основної частини тренування: виконання спеціальних вправ, спрямованих на фізичну і функціональну підготовку організму до майбутньої роботи.

Вводно-підготовча частина тренування ділиться на загальну і спеціальну. Вона складається з двох частин: загально підготовча та спеціально підготовча. Загальну (вступну) частину тренування потрібно починати з природних видів руху (ходьба, біг, різновиди пересування, стрибки та ін.) Основний дидактичний принцип: від легкого до важкого, від простого до складного і від відомого до невідомого. Спеціальну (підготовчу) частину – за своїм змістом потрібно узгоджувати з завданнями та головною частиною тренування. У ній застосовуються спеціальні вправи, які є підготовкою для вирішення головного завдання, а також для часткового вирішення завдань різнобічного фізичного розвитку та виховання фізичних якостей. В цієї частині також використовуються різноманітні вправи, які сприяють розвитку швидкісних, швидко-силових та координаційних здібностей. На цьому етапі підготовки ця частина займає не менш 40-45% загального часу учбово-тренувального заняття [4].

Основна частина тренування. Сама назва говорить, що це найважливіша частина тренування. Тематика цієї частини тренування визначає тип тренування, величину застосовуваного навантаження, метод тренування та інше. На цьому етапі вона займає більшу частину тренування (близько 55 – 50%) і, що найважливіше, у ній вирішуються головні завдання: фізична, техніко-тактична, ігрова підготовка.

Завдання заключної частини тренування. Ця частина триває близько 5% загального часу. Фізіологічне завдання цієї частини - почати процес відновлення, поступовий «вихід» спортсмена з тренування шляхом заспокоєння всіх функцій організму.

Особлива увага приділяється різноманітності рухливих ігор під час тренування юних баскетболістів [4]. Рухливі ігри на етапі початкової підготовки дозволяють вирішувати наступні завдання тренування:

- визначення рухових якостей гравців: їх швидкість, витривалість, стрибучість, силу, координацію;
- визначення типологічних і психологічних якостей: мислення, швидкість реакції, працьовитість, бійцівські якості, вміння терпіти, колективізм і т.і ;
- засвоєння, розвиток або закріплення певних навичок пересувань, найпростіших взаємодій, володіння м'ячем;
- підвищення емоційності тренування;
- розминка.

Джон Вуден писав, що тренер, який вміє правильно спланувати тренувальні заняття і підібрати необхідні вправи для максимально ефективного вирішення завдань, у величезній мірі збільшує можливість досягнення успіху. Час і тривалість занять можуть залежати від багатьох факторів, але тренер повинен завжди пам'ятати, що не існує альтернативи роботі і шлях до успіху не можна штучно скорочувати. Ретельно організовуючи тренувальне заняття після

всебічного обмірковування цілей, яких тренер сподівається на ньому досягти, він досягне більшого, ніж на погано організованому тренуванні великої тривалості.

### **Література:**

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
2. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів. К.: «Освіта України», 2010. – 388 с.
3. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. – М.: ФиС, 1984. – 144 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
5. Сергієчко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Л. П. Сергієчко. – К.: Олімп. Літер., 2000. – 438 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ В КОМБАТ САМОЗАХИСТ ІСО АТАКУЮЧОГО І КОНТРАТАКУЮЧОГО СТИЛІВ**

Чустрак А. П., Джига Г. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Незважаючи на велику кількість наукових та методичних досліджень в галузі спортивної підготовки єдиноборців різних стилів, відсутні роботи щодо особливостей функціонального стану центральної нервової системи спортсменів в комбат самозахист ІСО.

**Актуальність.** Комбат самозахист ІСО є ситуативним видом спорту, в якому є багато розділів змагань, тому в поєдинку особливе значення мають процеси сприймання та обробки інформації, що залежить від оптимального функціонування стану центральної нервової системи спортсмена.

В комбат самозахист ІСО, як у всіх складно координаційних видах спорту, тренувальна підготовка та тактика залежить від ряду факторів, і першочергово, від рівня стану центральної нервової системи спортсменів [1].

**Предмет дослідження.** Визначення ролі психофізіологічних показників стану центральної нервової системи спортсменів в комбат самозахист ІСО у визначенні атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку.

Теоретична та практична важливість даного дослідження полягає в отриманні інформації про відмінності в психофізіології спортсменів в комбат самозахист ІСО з різними стилями ведення бою, а також у можливості використання психофізіологічних показників спортсменів, як основу при виборі манери атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку.