

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

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 № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ З БАСКЕТБОЛУ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС

Детинченко С. Т., Бандура В. А.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. Спортивне тренування юних баскетболістів відноситься до спеціалізованого процесу фізичного виховання, яке направлене на досягнення високих результатів в обраному виді спорту. Сам процес становить одне ціле, у якому під час проведення навчальних занять йде виховання підростаючого покоління та розвиваються функціональні можливості організму.

Актуальність. У процесі тренувань виробляються та удосконалюються необхідні для ведення змагальної діяльності в баскетболі навички, вміння та знання, що у майбутньому забезпечить високі спортивні досягнення. Навчальний процес, пов'язаний з вивченням техніко-тактичних прийомів юними спортсменами, тісно переплітається з вихованням морально-вольових якостей, підпорядкованих суспільній поведінці, розвитком розумових здібностей.

Все це об'єднується у загальну і спеціалізовану підготовку. У процесі регулярних спортивних тренувань баскетболістів вирішуються такі взаємообумовлені завдання [1]: всебічного розвитку фізичних можливостей та спеціальних рис; посилення функціональних можливостей організму; поступове розширення арсеналу технічних прийомів; оволодіння різноманітною тактикою; виховання позитивних психологічних та морально-вольових рис; удосконалення ігрових навичок, необхідних у змагальній діяльності із суперником.

Вирішення вищевказаних завдань обумовлюють такі види підготовки, як фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна та ігрова. Фізична підготовка повинна спрямовуватись на формування функціональної бази для покращення спортивної кваліфікації і досягнення високих спортивних результатів. Але головним повинно бути зміцнення здоров'я, удосконалення фізичних якостей, формування правильної, пропорційної статури [3]. Зміцнення здоров'я, як одне з основних завдань тренувального процесу, пов'язане з вихованням у юних баскетболістів здібностей протистояти негативним факторам зовнішнього середовища: застудам, інфекціям, травмам тощо. Головним також є і турбота про статуру підростаючого спортсмена, де необхідно індивідуально підходити до антропологічних даних кожної дитини, а також на показники рухливості у суглобах, об'єму жирової тканини тощо. Цілеспрямоване удосконалення фізичних якостей в значній мірі визначає успішність процесу підготовки серед юних баскетболістів [4].

Баскетбол на сучасному етапі свого розвитку ÷ атлетична гра, яка пред'являє дуже високі вимоги до рухових якостей і функціональних можливостей спортсмена. Тривалі бігові переміщення, різноманітні стрибки,

різноманітна складнокоординаційна рухова діяльність, що часто використовується у фазі польоту, раптова зміна діяльності, пов'язана із швидким прискоренням та зупинкою, суперництво гравців за м'яч під щитом, вимагає від юних баскетболістів високої швидкості, спеціальної витривалості, розвиненої спритності, гнучкості в суглобах, еластичності зв'язок [2]. Техніка виконання прийомів на високому рівні, яка необхідна у стартовому прискоренні, у застосуванні прийомів під час боротьби за верхній м'яч, на високій швидкості, вимагає належного рівня спеціальної фізичної підготовки. У свою чергу, постійний розвиток всіх фізичних якостей баскетболістів під час тренувального процесу сприяє підвищенню загального рівня тренуваності [4]. Поступове розучування та вдосконалення технічних прийомів обумовлює способи ведення змагальної діяльності в баскетболі. Від різноманітності та досконалості володіння технікою залежить індивідуальна майстерність гравців та всієї команди. У процесі технічної підготовки поступово збільшується арсенал вивчених прийомів і способів їх застосування, відбувається індивідуалізація використання ігрових прийомів кожним із баскетболістів, підвищується ефективність їх застосування і стійкість до безлічі збиваючих факторів [2].

Перемога над суперниками обумовлюється ще й ігровим досвідом, розрахунком своїх можливостей, а не тільки технічною і фізичною підготовкою гравців. Саме цьому і сприяє комплекс знань зі стратегії і тактики, яким оволодівають у процесі регулярних та цілеспрямованих тренувань [3]. Психологічна підготовка під час навчально-тренувального процесу направлена на виховання високих морально-вольових якостей та високого рівня тренуваності юних спортсменів. Саме спеціальна психологічна підготовка забезпечує учнів відповідним комплексом спеціальних знань і навичок, сприяє розвитку розумових здібностей, самооцінки в діях, допитливості, вміння виконувати аналіз ситуацій, які трапляються як на тренуванні, так і побуті. Вихованню емоційних властивостей психіки юних спортсменів теж необхідно приділяти належну увагу, бо саме емоції можуть певним чином вплинути на підготовку до змагального процесу. Треба навчити дітей приборкувати свої негативні емоції, формувати у них навички самозбереження, виховувати робити правильну самооцінку, прагнути вірно розподіляти емоційний стан [1]. Особливого значення психологічна підготовка відіграє саме перед змаганнями та під час їх проведення. Саме самозаспокоєння, самовпевненість у собі, або страх перед суперником, негативно впливають на рівень спортивної форми в ході гри.

Стійкості психіці юних баскетболістів сприяють стан набутої високої спортивної форми, постійне підвищення рівня відповідальності, взаєморозуміння між гравцями у команді, позитивні контакти з тренерським персоналом, приборкання емоцій під час змагань, спеціальні завдання для зміцнення психіки тощо [4]. Теоретична підготовка є важливою складовою спортивного тренування юних баскетболістів. Вивчення теоретичних основ, аналіз досвіду видатних гравців, власного досвіду та досвіду суперника, аналіз тактичних схем у підготовці до змагань, мають важливе значення для творчого

використання можливостей юних баскетболістів під час тренувань. Теоретична підготовка повинна тісно пов'язуватись з усіма іншими видами підготовки: фізичною, техніко-тактичною, психологічною. Значне включення теоретичної підготовки у навчально-тренувальний процес юних баскетболістів є важливим напрямком загальної методики [3]. У цілому спортивна майстерність баскетболіста залежить від загальної освіченості, володіння сучасними спеціальними знаннями з техніки, тактики, різноманітних умов проведення змагань, правил гри, техніки суддівства, основ спортивного тренування.

Ігрова підготовка виступає як спеціальний підсумовуючий процес, де усі сторони підготовки повинні поєднуватись в одне ціле. Ігрова підготовка є найбільш важливою складовою сторін підготовки юного баскетболіста. Саме вона формує вміння орієнтуватися на майданчику, вміння атакувати та переходити у захист у залежності від ігрових ситуацій, вибір місця для взаємодій з партнерами, втілювати задумані тактичні комбінації у процес гри, бути лідером команди як у атаці, так і обороні, переключатися в залежності від ігрових ситуацій, передбачати сильні й слабкі місця суперника на майданчику та використовувати їх для перемог [4].

Література:

1. Міщенко О.В. Проведення підготовчої частини занять з баскетболу. Методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних ігор. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2005. 35 с.
2. Гаврилюк В.Ю. Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку: збірник. КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти". Біла Церква : КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. 210 с.
3. Поплавський Л.Ю., Маслова О.В., Безмилов М.М., Мітова О.О., Мурзін Є.В., Четвертак О.А. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: Федерація баскетболу України, 2019. 165 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2008. Ч. I. 272 с.