

Висновки. Ознайомившись з науково-методичними роботами фахівців, завдяки проведеним дослідженням і педагогічним спостереженням, розраховуємо на те, що наші рекомендації сприятимуть якості підготовки спортивних резервів у волейболі.

#### **Література:**

1. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М.С.Бриль. — М.: ФиС, 1980. — 127с.
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера/С. М. Вайцеховський. — М.: ФиС, 1971. — 293с.
3. Волков В. М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. — Смоленск, 1979. — 110с.
4. Максименко И.Г. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных играх: автореф. дис. ... на соискание уч. степени д. физ. вос: спец. 24.00.01./ И.Г. Максименко «Олимпийский и профессиональный спорт». - К., 2011. - 46 с.
5. Передельский А.А. Проблема раннего отбора в спорт и экстремальные аспекты ее решения / А.А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. — 2016. — № 1 (38). — С. 64-69.

## **СПЕЦИФІКА ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Прокоф'єва Л. А., Ступак О.  
Університет Ушинського, Україна

**Анотація.** У статті розглянуто специфіку основних закономірностей побудови спортивного тренування з баскетболу з урахуванням видів підготовки – теоретичної, технічної, тактичної, психологічної, фізичної та інтегральної, адже задля досягнення рівня вищих спортивних показників в обраному виді спорту, та його покращення, потрібне подальше удосконалення системи підготовки команди і гравців.

Сучасний рівень спортивних досягнень у баскетболі надзвичайно високий і має явну тенденцію до подальшого зростання технічної та тактичної майстерності спортсменів, які займаються цим видом спорту. Щоб досягти рівня вищих спортивних досягнень в обраному виді спорту, а тим паче перевершити його, потрібне подальше удосконалення системи

підготовки команди і гравців. Наукові дослідження та результати аналізу найбільших змагань дозволяють зробити висновок, чим вище досягнення в будь-якому виді спортивної гри, тим вище вимоги повинні бути пред'явлені в відношенні їх технічної підготовленості (Банніков А. М., Сілкін В. А., Костюков В. В., та ін.). Адже сучасний рівень баскетболу потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих дітей та молоді, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Ми погоджуємось із визначенням, що тренування баскетболістів це – тривалий, багатоетапний процес, обумовлений комплексом чинників: специфікою спортивної діяльності, особливостями біологічної та соціально-психологічної природи людини, закономірностями розвитку особистості у онтогенезі, законами динаміки певних рухових здібностей у різні вікові періоди і ще цілу низку чинників. З професійного погляду мають також враховуватися потреби цього виду спорту та необхідність прогнозування результатів на майбутнє [1].

Розробка програми підготовки баскетболістів обумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу та підвищенням вимог до підготовки. Календар спортивних змагань впливає на побудову річного циклу, структуру, тривалість періодів та інше. Офіційні змагання вказують, в який час спортсмен повинен знаходитися в стані найкращою готовності. З урахуванням цих термінів і повинна плануватися тренувальна робота. З іншого боку, спортивний календар не може складатися без урахування основних закономірностей побудови спортивного тренування. Тільки в цьому випадку він сприятиме оптимальній побудові тренування, а отже, і найбільшому зросту спортивних результатів [3].

Тренувальний процес з будь-якого виду спортивних ігор, передбачає комплексний розвиток рухових якостей та їх компонентів, сторін і структуру навчально-тренувального процесу, врахування анатомо-фізіологічних і психологічних здібностей учнів[1].

Залежно від масштабів часу, в межах якого протікає тренувальний процес, розрізняють: *мікроструктуру* – побудову окремого тренувального заняття, структуру окремого

тренувального дня і мікроциклу (наприклад, тижневого); *мезоструктуру* – побудову етапів тренувань, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів (сумарною тривалістю, наприклад, близько місяця); *макроструктуру* – побудову великих тренувальних циклів типу піврічних, річних і багаторічних.

Увага зосереджена на передзмагальному періоді (мезоциклі) тренувального процесу, так як, він найбільш відповідальний етап, після якого спортсмени виступають безпосередньо у змаганнях.

Побудова навчально-тренувального процесу відбувається на основі виокремлення 5 видів підготовки – теоретичної, технічної, тактичної, психологічної, фізичної та інтегральної [2].

Всі ці особливості враховуються при побудові методики, що дуже важливо, тому що на першому місці для виховання дітей середнього шкільного віку є здоров'я, а не результат. Засвоєння техніки й тактики повинно відбуватися на фоні поступового розвитку тих фізичних якостей, що сприяють всебічному атлетичному розвитку, а також формуванню тих умінь і навичок, які допомагають набутти вміння керувати своїми рухами та приймати слушне рішення в ігрових умовах.

Вибудовується навчально-тренувальний процес з урахуванням трьох стадій багаторічної підготовки спортсменів:

1. Стадія базової підготовки (4-6 років). Складається з двох періодів: перший період – попередня підготовка (2-3 роки). Набір у вид спорту. Заняття будуються на основі загальної фізичної підготовки. Другий період – початкова спеціалізація (2-3 роки). Початок спеціалізованих навантажень в навчально-тренувальному процесі, але не максимальних. У цей період спостерігається найбільший приріст результатів.

2. Стадія реалізації максимальних можливостей (8-10 років – 2 олімпійських цикли); на цій стадії відбувається апробація своїх можливостей. Навчально-тренувальний процес будується на основі змагальних циклів.

3. Стадія спортивного довголіття. Вона складається з двох періодів: Перший період – збереження досягнень. Другий період – підтримка загальної тренуваності. Поступовий, плавний вихід зі спорту [3].

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи – початкової підготовки, попередньої базової

підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих спортивних досягнень. Програмний матеріал для навчальних груп, його розподіл і планування ґрунтуються на періодизації процесу цілорічної підготовки. Засади періодизації процесу підготовки баскетболістів складаються за умови врахування особливостей розвитку і становлення рівня спортивної підготовленості.

**Висновки.** В процесі вивчення досліджуваної теми ми виявили специфіку основних закономірностей побудови спортивного тренування з баскетболу. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у доборі спеціальних засобів для програмового матеріалу навчально-тренувального процесу у навчальних групах баскетболістів.

#### **Література:**

1. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие./ Под ред. Е.Я. Гомельского. – М. 2009. – 92 с.
2. Спортивні ігри: вдосконалення спортивної майстерності: Учеб. для студ. вищ. навч. закладів / Під. ред. Ю.Д. Залізняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академія, 2004. – 118с.
3. Техніка і тактика баскетболу // Теорія і практика фізичної культури. – 2008. – № 7. – С.17.

## **ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯ З ФУТБОЛУ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ (6-8 РОКІВ)**

Терзі П. П., Ігнатенко О. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розкривається вплив рухливих ігор на підвищення ефективності навчального процесу у футболі, а також проявлення стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом у юних футболістів.

В практиці фізичного виховання ігровий метод застосовується при вирішенні задач загальної фізичної підготовки, а також має місце у допоміжному значенні в спортивному тренуванні.