

високий рівень інтенсивності, що не узгоджується з поняттям аеробного навантаження [4].

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що описаний новий напрямок, який набув останніх років значної популярності, практично не має усталеної назви. Таким чином, автором роботи під силовим фітнесом мається на увазі високоєфективний груповий силовий клас, в основі якого лежить оптимально дозоване навантаження середньої чи високої інтенсивності, спрямоване на оптимізацію компонентного складу тіла, зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності та продовження краси та здоров'я тих, хто займається.

Список використаних джерел:

1. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник [упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко] ; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Синиця С. В. Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Львів : 2019. 244с.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ситкіна К. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Шостак Є. Ю.

Баскетбол характеризується різноманітною руховою діяльністю. Він включає біг, ходьбу, стрибки, метання, ловлю 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.

Практика показує, що заняття баскетболом зазвичай розпочинаються з 7-8 років. Першою ланкою, наймасовішою, є загальноосвітні школи, де цей вид спорту входить у різні форми

фізичного виховання. Поглиблені цілеспрямовані заняття баскетболом рекомендується розпочинати у віці 10-11 років.

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

- зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості;

- виховання спеціальних якостей, необхідних для успішного оволодіння навичками гри (координація рухів, швидкість, гнучкість, спритність, здатність орієнтуватися в змінній обстановці, швидкісно-силові);

- зміцнення опорно-рухового апарату;

- навчання основ техніки переміщення та стійок, ловлі, передач, ведення м'яча, кидка м'яча в кільце;

- початкове навчання тактичним діям у нападі та захисті;

- виконання нормативних вимог щодо видів підготовки;

- прищеплення навичок до змагальної діяльності відповідно до правил міні-баскетболу та стійкого інтересу до занять баскетболом;

- первинний відбір здібних до занять баскетболом дітей.

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

Основними завданнями занять баскетболом у групах початкової підготовки є всебічна фізична підготовка, оволодіння основними технічними прийомами та елементарними тактичними прийомами гри, виховання стійкого інтересу до занять. З дітьми 10-13 років слід проводити триразові тренування на тиждень тривалістю 90 хв. У 13-14-річному віці тривалість занять збільшують до 2-2,5 годин.

Основна установка програми початкової підготовки – навчальна. Полягає вона у 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.

Важливим фактором при виборі засобів підготовки є їх різнобічна дія на організм. Вибрані засоби широко варіюються. Велику увагу приділяють акробатичним та гімнастичним вправам, легкій атлетиці, різноманітним іграм тощо. Особливе місце у заняттях займають вправи з м'ячами. Їхніми завданнями є не тільки фізичний розвиток, а й освоєння умінь володіти м'ячем, узгоджувати

свої дії з м'ячем у часі та просторі. У міру зростання підготовленості баскетболіста ця здатність набуває вирішального значення.

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

В основі технічної підготовки в перший рік навчання лежить формування вміння 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 [2].

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 [1].

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

Широко використовують як спеціальні вправи, так і 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 гри за спрощеними правилами, а також міні-баскетбол [3].

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. Збільшується кількість ігор.

У заняттях із дітьми молодшого шкільного віку обмежують тривалість гри, розміри майданчика, висоту кільця, вагу м'яча. Тривалість гри в баскетбол у групах початкової підготовки становить 24 хв., з перервою між 12-хвилинними таймами 10 хв. Діти 8-9 та 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 має бути не більше 2,6 м.

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.

З 5 до 12 років дитина освоює приблизно 90% загального обсягу рухових навичок, які вона набуває в житті. І, отже, чим більшим обсягом рухів вона володіє у цей період, тим легше їм будуть освоєні найтонші елементи технічної майстерності у вибраній спортивній спеціалізації.

Недостатнє використання рухових можливостей дітей молодшого шкільного віку на етапі початкових занять спортом ускладнює подальше спортивне вдосконалення, унеможливорює застосування великих технічних прийомів у складно технічних видах спорту.

У цей віковий період здатність дітей до освоєння техніки рухів настільки великі, що багато рухових умінь набувають без спеціального інструктажу.

У віковому інтервалі 7-10 років найбільш швидко та якісно відбувається закладка практично всіх фізичних якостей та координаційних здібностей, що реалізуються у руховій активності людини. Якщо такої закладки не відбулося, то час для формування фізичної та фізіологічної основи майбутнього кінезіологічного потенціалу вважатимуться втраченим, оскільки всі подальші кроки у цьому відношенні виявляться алогічними, що суперечать основним законам розвитку моторики людини, що порушують гармонію розвитку.

Тому організація правильного тренувального режиму дитини з метою забезпечення загальної фізичної підготовки за акцентованого підвищення координаційних здібностей виявляється найбільш адекватною віковим особливостям розвитку кінезіологічного потенціалу людини в цей період життя [1].

У тренуванні дітей краще використовувати малоінтенсивні навантаження. Проте це значить, що інтенсивна робота недоступна їм. Дітям допустимі й інтенсивні, але короткочасні (від 5 до 15 с.) вправи, з достатньою повною відновлення, відпочинком.

Дуже важливе значення в початковій підготовці баскетболістів має раціональний розвиток всіх сторін рухової діяльності з деяким акцентом на розвиток швидко-силових якостей як найбільш специфічних для ігрової діяльності баскетболістів.

У низці робіт показано, що найефективнішою у розвитку рухових якостей є комплексне тренування, тобто використання на кожному занятті вправ на швидкість, силу та витривалість із засобів ЗФП з переважним розвитком швидкісних якостей – швидкості та швидкісної витривалості.

Рекомендовано у процесі початкових занять баскетболом значне місце відводити вправам швидкісно-силового характеру. Застосування зазначених вправ з метою розвитку швидкості та сили (до 50% загального часу занять) надає позитивний вплив на фізичну підготовку та зростання спортивних результатів.

Встановлено, що найефективніше зовнішнє вплив у розвиток специфічної орієнтування проявляється у віці 9-12 років. У зв'язку з цим на етапах початкового навчання рекомендовано тренувальний процес будувати таким чином, щоб оволодіння руховими навичками та вміннями одночасно поєднувалося з вихованням у дітей здатності самостійно вирішувати рухові завдання на основі аналізу конкретної ситуації. Для цього необхідно широко використовувати підготовчі та спеціальні вправи, спрямовані на розвиток спостережливості, обсягу поля зору, швидкість складного реагування, швидкість перемикання від одних дій до інших. Важливо застосовувати вправи в умовах, що постійно змінюються, і варіювати способи їх виконання [3].

Закінчуючи характеристику початкового етапу у навчально-тренувальному процесі з баскетболу, відзначимо виявлені під час аналізу літератури деякі особливості. По-перше, широкий арсенал можливостей спортсменів-початківців для освоєння гри в баскетбол варіює від відносно високого рівня, який необхідно грамотно зберігати, до невисокого рівня, який вимагає майстерного педагогічного керівництва. По-друге, деякі протиріччя щодо визначення найбільш сприятливих періодів індивідуального розвитку рухової сфери юних баскетболістів у частині віку та темпу. Нарешті, по-третє, акцент на комплексну підготовку з рівноймовірним успіхом у більшості видів цієї підготовки: фізичної, технічної, тактичної тощо.

Список використаних джерел:

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение : учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К. : Олимп. литература, 2013. 624 с.
2. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 447 с.
3. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків : ХДІФК, 2001. 220 с.