

педагогічною діяльністю у цьому напрямі. Дослідження підтверджує, що фізичне виховання школярів нерозривно пов'язане з опрацюванням сучасних педагогічних технологій на основі активізації формуючих цінностей фізичної культури в масовій загальноосвітній школі.

Список використаних джерел

1. Кравчук Я. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2010. № 1 (9). С. 40–43.

2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник ; у 2-х т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. література, 2012. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА БАЗОВОМУ ЕТАПІ

Шейнерт Анна Петрівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Бондаренко В. В.**

Спорт є важливим елементом розвитку сучасного суспільства, має всеосяжний та універсальний характер та здійснює у суспільстві певні функції: змагальну, виховну, підвищення фізичної активності, пізнавальну, зміцнення миру, видовищну, економічну та підняття престижу держави. На сучасному етапі за характером змагань, змістом підготовки спортсменів, ієрархією функцій спорту, діяльністю щодо його організації, управління, розвитку та іншими ознаками набули популярності такі типи спорту: вищих досягнень, масовий, дитячо-юнацький. Типи спорту за різними ознаками групуються у види спорту. Зокрема, Кутек Т., Вовченко І. (2022) пропонують таке їх групування:

– види, в яких спортивні досягнення залежать від рухових можливостей спортсмена (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, бокс і т.д.);

– види з діями по управлінню спеціальними технічними засобами пересування (мотоспорт, автоспорт);

– види, в яких рухова активність пов'язана з поразкою цілі зі спортивної зброї (стрільба з луку, стрільба з гвинтівки);

– види, в яких зіставляються результати модельно-конструкторської діяльності спортсмена (авіамоделі та ін.);

– види з абстрактно-логічним обігранням суперника (шахи, шашки).

Спортивна підготовка передбачає багаторічний процес удосконалення спортсмена в обраному виді спорту у ході якого забезпечується формування і удосконалення необхідних вмінь і навичок у поєднанні з розвитком фізичних якостей і вихованням волевих і моральних якостей. Вона включає систему тренувань; систему змагань та систему чинників, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності (Костюкевич, 2018). Найважливішим принципом системи підготовки спортсменів є спрямованість тренувального процесу на досягнення високих спортивних результатів.

Актуальні питання підготовки у спорті, в ігрових видах спорту, зокрема й у баскетболі розглядали: Платонов В. (2015); Шинкарук О., Мітова О. (2017); Костюкевич В. (2017); Івченко О. (2019), Kozina Zh., Sobko I.N., Yermakova T., Cielicka M., Zukow W., Chia M., Goncharenko V., Goncharenko O., Korobeinik V. (2016) та ін. На думку дослідників підготовка спортсменів в ігрових видах спорту є досить складною для вивчення, що обумовлено, насамперед, специфікою змагальної діяльності основним критерієм якої виступає націленість на перемогу не одного спортсмена, а усієї команди; складний характер ігрової змагальної діяльності, що протікає в умовах постійних змін, що у свою чергу потребує оцінки ситуації та вибору раціонального рішення тощо.

Система багаторічної підготовки у баскетболі потребує тривалого часу, її організаційна структура складається та здійснюється поетапно за роками навчання у відповідності до конкретних завдань та особливостей підготовки. Кожен з етапів має конкретні завдання, співвідношення роботи загальної, допоміжної та спеціальної спрямованості. Тривалість підготовки на кожному етапі залежить від структури та змісту тренувального процесу, придбаних здібностей вихованців і закономірностей становлення спортивної майстерності баскетболіста.

У багаторічному процесі спортивної підготовки у баскетболі виокремленні дві стадії (рис. 1). Стадія становлення вищої спортивної майстерності, яка, у свою чергу, розподілена на етапи початкової, попередньої та спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень. Стадія розвитку і реалізації вищої спортивної майстерності передбачає такі етапи: максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження спортивних результатів. Відповідно до етапів для проведення навчально-тренувальних занять з баскетболу формують і відповідні групи підготовки (Платонов, 2015).



Рис. 1. Багаторічний процес спортивної підготовки у баскетболі

Відповідно до теми нашого дослідження група базової підготовки у баскетболі формується з вихованців, які пройшли не менше, ніж річну підготовку на попередньому етапі та успішно склали контрольні нормативи із загальної і спеціальної підготовки. Саме на цьому етапі відбувається відбір найбільш обдарованих дітей для подальшого підвищення майстерності баскетболіста та вирішуватимуться наступні завдання – формування стійкого інтересу до тренувань, всебічний розвиток фізичних здібностей (гнучкості, швидкості, спритності) для успішного оволодіння технікою та тактикою гри, формування навичок змагальної діяльності. Навчально-тренувальний процес має носити універсальний характер.

У плануванні навчально-тренувальної роботи варто урахувувати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей та провідних для баскетболу функціональних систем. Під час відбору та оцінювання здібностей юних баскетболістів необхідно враховувати рівень їхнього біологічного дозрівання (акселеранти, медіанти і ретарданти).

До змісту основних видів підготовки баскетболістів входять: фізична (загальна, спеціальна), технічна, тактична. Фізична підготовка на базовому етапі спрямована на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток усіх органів і систем, виховання фізичних якостей і технічних навичок. Поряд із розвитком швидкості і спритності варто приділяти увагу формуванню силових якостей короткочасні вправами з невеликим обтяженням (до 2/3 маси тіла) та уникати надмірних напружень. На цьому етапі важливим є різнобічне оволодіння усіма прийомами та способами гри у баскетбол, приділення уваги вправам з протидією партнерів, варто стежити за правильністю виконання та точністю. Тактична підготовка відзначається рівнем тактичного мислення та умінням взаємодіями з гравцями команди (*Баскетбол: навчальна програма ...*, 2012).

Підготовка висококваліфікованого резерву для професійного баскетболу є найважливішою проблемою сьогодення, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу баскетболістів, в системі якого однією із ключових є фізична та технічна підготовка. Висока динаміка ігрових дій, швидка зміна ситуацій, безпосередньо жорстока боротьба з суперником, обмеження часу на оцінку ігрових ситуацій і прийняття рішення та виконання прийомів, емоційні особливості ігрової діяльності тощо ставлять високі вимоги до рівня рухових, функціональних і психічних якостей спортсменів.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 616 с.

2. Кутек Т.Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

3. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Укл.: Л.Ю. Поплавський, О.В. Маслова, М.М. Безмилов, О.О. Мітова, Є.В. Мурзін, О.А. Четвертак. Київ, 2012. 166 с. – Режим доступу: <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/1%D0%BA%D0%B0%D1%82/Basketbol.pdf>.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З СИЛОВОГО ФІТНЕСУ

Шестерова Людмила Єгорівна,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання*

Грищенко Людмила Кузьмівна,

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Журавльова Ірина Миколаївна,

*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

В проведенні цілеспрямованої політики в області оздоровлення населення України важливе значення мають профілактичні заходи з використанням засобів фізичної культури. Розробка спеціальних програм, що виключають або реально скорочують необхідність застосування сильнодіючих