

10. Krutsevich T. (2017), Characteristics of the components of the theory of physical recreation / T. Krutsevich, O. Andreeva, O. Blagiy, L. Poghasii // Physical education, sports and tourist-local lore in educational institutions: Coll. of sciences. wash. - Pereyaslav-Khmelnytsky/ - P. 313-320. (in Ukr.) <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/1444>
11. Krutsevych T.Yu., (2011). Formation of motivation of persons of mature age for recreational activity / T.Yu. Krutsevych, V.I. Voronova, O.L. Blahii, O.V. Andreeva // Humanitarian Bulletin "Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Hryhoriy Skovoroda". Pereyaslav- Khmelnytsky: P.H. of R.Yu. Kuzmichova., Pp. 335-339 (in Ukr.)
12. Sushchenko L.P. (2003), Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational establishments: author. diss. for the sciences. degree of doctor of ped. Sciences / L.P. Sushchenko. - K., - 20 p. (in Ukr.)
13. Edward T. Howley. (2004), Instructor's Guide to Wellness Fitness / Edward T. Howley, B. Don Franks. - K. : Olympic Literature, - 375 p. (in Russ.)
14. Chernozub A. (2019), Peculiarities of Correcting Load Parameters in Power Training of Mixed Martial Arts Athletes / A. Chernozub, S. Danylchenko, Y. Imas, M. Kochina, N. Ieremenko, G. Korobeynikov, L. Korobeynikova, V. Potop, W. J. Cynarski, A. Gorashchenko // Journal of Physical education and sport. – Vol. 19. – Pp. 481-488. (in En.) <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/7878787/1784>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).12

**Єфременко В.М.**  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені І. І. Сікорського

### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглянуто і проаналізовано особливості формування основ техніки гри в баскетболі на етапі початкової підготовки. Охарактеризовано основні тенденції розвитку баскетболу. Визначено, що баскетбол є одним з основних засобів розвитку у студентів основних рухових якостей, сприяє покращенню антропометричних показників, підвищенню працездатності в широкому віковому діапазоні.

**Ключові слова:** баскетбол, етап початкової підготовки, студенти, фізичні якості.

**Єфременко В. Н. Особенности формирования основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки.** В статье рассмотрены и проанализированы особенности формирования основ техники игры в баскетболе на этапе начальной подготовки. Охарактеризованы основные тенденции развития баскетбола. Определено, что баскетбол является одним из основных средств развития у студентов основных двигательных качеств, способствует улучшению антропометрических показателей, повышению работоспособности в широком возрастном диапазоне.

**Ключевые слова:** баскетбол, этап начальной подготовки, студенты, физические качества.

**Efremenko V. Eatures of formation of basics of basketball game technique at the stage of the initial preparation.** In the article the peculiarities of forming the basics of basketball technique at the stage of initial preparation are considered and analyzed. The basic trends of basketball development are described. It is determined that basketball is one of the main means of development in students of the basic motor qualities, contributes to the improvement of anthropometric indicators, increase of efficiency in a wide age range.

It is during the game that students always have the opportunity to test their strength and make sure the actions are successful. A variety of ball actions are used to teach the game of basketball, which provides the necessary physical exertion on all muscle groups. While learning the technique of basketball, it is necessary to take into account the motor and mental characteristics of first-year students. Active attendance at physical education classes promotes tempering, nurtures agility, clarity and speed of reaction, increases activity, and so on. Full physical development of students is possible only with the integrated use of physical education: natural factors, hygiene measures and exercise. Basketball is one of the main means of development for students of basic motor skills and intellectual abilities, contributes to the improvement of anthropometric indicators, increase efficiency in a wide age range.

**Keywords:** basketball, stage of initial preparation, students, physical qualities.

**Постановка проблеми.** За тривалу історію розвитку баскетболу в Україні склалася певна система підготовки гравців високого класу, що дозволило досягти успіхів на міжнародній арені. Ефективність функціонування цієї системи визначається дією багатьох факторів, серед яких найважливішу роль відіграє побудова і зміст навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки гравців, де закладається фундамент школи баскетболу.

**Аналіз літературних джерел.** У спортивній науково-методичній літературі докладно представлені умови, засоби і методи навчання баскетболістів-початківців. Велика увага приділяється класифікації навчального матеріалу з основних розділів підготовки юних баскетболістів і видам забезпечення навчально-тренувального процесу [7]. Цікавими є дослідження М. Безмилова [4], який проаналізував систему підготовки спортивного резерву та відбору баскетболістів у різних країнах

світу, особливо у тих, які є лідерами на міжнародній арені. Яскравим представником у цьому плані є Литва. Масовість занять баскетболом та шанобливе ставлення до цього виду спорту в Литві є важливим фактором загального успіху. Баскетбол має особливу адміністративну, фінансову, інформаційну та інші види підтримки з боку держави. Як зауважує автор, успішність виступу країни на міжнародній спортивній арені та чисельність спортсменів високого класу, підготовлених національною «школою спорту» є найкращим свідченням правильності обраної стратегії багаторічної підготовки, яка ґрунтується на чотирьох ключових факторах:

- 1) раціонально побудованому тренувальному процесі та високому рівні професіоналізму тренерських кадрів;
- 2) загальній популярності баскетболу в країні, історичних традиціях та популярності до виду спорту серед населення;
- 3) ефективності функціонування системи управління баскетболом на всіх ієрархічних рівнях;
- 4) організованому відборі баскетболістів та широкій мережі баскетбольних шкіл, клубів, великій кількості дитячо-юнацьких змагань.

Багато наукових робіт присвячено обґрунтуванню нового підходу до визначення головного і другорядного навчального матеріалу, взявши за основу динамічні ігрові ситуації, а не тільки формальні характеристики рухів і дій гравця [2, 8, 9]. Важливою умовою вдосконалення системи підготовки спортивного резерву вважається здійснення індивідуалізації навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей юних баскетболістів. [1].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасний баскетбол представляє собою спортивну іграшку, де досягнення високих спортивних результатів залежить від проявів максимально високого рівня фізичної, технічної, тактичної підготовки спортсменів. Згідно з узагальненими статистичними даними Інтернет-джерел, баскетбол входить до п'ятірки найпопулярніших видів спорту у світі, а в Україні посідає провідне місце серед першої категорії пріоритетності командних ігрових олімпійських видів спорту на 2017-2020 роки (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 14.03.2017 року № 1036).

Специфіка гри в баскетбол обумовлює спеціальний відбір підлітків і організацію з ними багаторічного навчально-тренувального процесу. Така організація передбачає виявлення, розвиток і вдосконалення різних сторін підготовленості гравців, формування у них повноцінної ігрової діяльності.

Разом з позитивними результатами, що фіксують певний поступ у вирішенні представлених вище проблем, слід виділити ряд питань, які не знайшли поля свого відображення.

По-перше, не розроблений надійний технологічний підхід до формування технічних і тактичних дій юних баскетболістів, тому часто не виконуються вимоги початкового етапу становлення «школи баскетболу».

По-друге, залишаються недостатньо виявленими детермінанти засвоєння основних прийомів гри, що суттєво ускладнює проектування динамічних ігрових ситуацій і структурно-логічних схем навчання.

По-третє, не конкретизовані способи ефективного управління потоками інформації між тренером і студентом у вигляді відомостей і повідомлень в різній формі уявлення, що знижує темпи навчання і рівень спортивного результату [3].

Важлива функція в цьому процесі належить початкового етапу навчання, де домінують різнобічна фізична і технічна підготовка, а результат навчання визначає доцільність подальшого спортивного вдосконалення. Ця обставина є головним чинником розробки адекватного початкового етапу теоретико-методичного підходу при організації педагогічного процесу.

Комплексне використання в системі початкового відбору юних баскетболістів даних про параметри фізичного розвитку і підготовленості, організація на цій основі навчально-тренувального процесу і результати навчання і педагогічних спостережень за його ходом стали підставою для розробки технологічного підходу як альтернативного напрямку в удосконаленні початкового етапу підготовки [5].

Основними компонентами технологічного підходу в період початкової підготовки юних баскетболістів є:

- цільовий - спрямований на поетапне формування технічних прийомів гри в баскетбол і пов'язаний розвитком різнобічної фізичної підготовленості і психомоторних процесів;
- організаційний - пов'язаний з проектуванням модульного навчання для здійснення планомірної індивідуалізації навчально-тренувального процесу;
- контрольний - передбачає формування функції об'єктивного контролю і самоконтролю за параметрами технічних прийомів гри для своєчасної корекції окремих операцій і рухових дій [5].

У відповідності зі структурними компонентами обґрунтовано технологію технічної підготовки юних баскетболістів на основі поетапного формування рухових дій.

Модульне навчання на початковому етапі навчально-тренувального процесу передбачає використання динамічних ігрових ситуацій як умов, способу і засобу інтегральної підготовки юних баскетболістів.

Показано, що динамічні ігрові ситуації в навчально-тренувальному процесі розглядаються як сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему, необхідних і достатніх для моделювання ігрової та змагальної практики, формування готовності юних гравців до активних змагальних дій на скорочених, інтенсифікованих ігрових режимах.

Спортивні ігри, а особливо баскетбол, характеризуються значними фізичними навантаженнями, які визначаються ігровою діяльністю спортсменів-баскетболістів, умовами гри, характером виконуваних ігрових дій і особливостями змагальної боротьби, яка відбувається в ході баскетбольного матчу [6].

Специфіка цього виду спорту, характер і зміст рухових дій, а також умови, в яких вони проводяться, в значній мірі визначають рівень спеціальної підготовки як окремих гравців, так і баскетбольних команд в цілому.

Рухова діяльність баскетболістів під час гри складна і різноманітна, і виконується з великою інтенсивністю м'язової

роботи. Включення значного числа різних за структурою, характером і ступенем складності рухових актів, серед яких основними є дії з м'ячем (ведення, обведення, зупинки, передачі, кидки в кільце з різних положень), а також переміщення по майданчику в різних напрямках і різними способами ( ходьба, біг, прискорення) висувають високі вимоги до рівня підготовленості кожного баскетболіста.

Процес становлення майстерності баскетболістів займає тривалий проміжок часу і його основу складає початковий етап підготовки, де найбільш важливим завданням є забезпечення фізичної та технічної підготовки спортсмена до занять баскетболом.

Аналіз літературних джерел та практичний досвід вказує на те, що необхідно дотримуватися рекомендацій, які сприятимуть підвищенню якості технічної підготовленості юних баскетболістів на основі реалізації технологічного підходу до відбору форм, засобів і методів тренування.

1. При розробці структури початкового етапу підготовки баскетболістів доцільно:

- проводити початкове, поточне і етапне тестування психомоторних здібностей і фізичної підготовленості і на основі результатів розробляти зміст і умови реалізації технологічного підходу до навчання юних гравців в баскетбол;
- вивчати вплив застосовуваних засобів тренування на мотиви і інтереси початківців-баскетболістів, визначати відповідність програм тренувальної діяльності цілям студентів і успішності їх навчально-змагальної стратегії;
- розробляти умови підвищення ефективності початкового етапу технічної підготовки юних баскетболістів за рахунок застосування нетрадиційних схем навчання і способів організації навчально-тренувального процесу.

2. При плануванні річного циклу занять слід розробити систему основних навчальних завдань для повноцінного формування технічних прийомів гри в баскетбол. Конкретними орієнтирами для цього є:

- змістовні і процесуальні характеристики основних прийомів техніки гри;
- характер і ступінь напруженості навчально-спортивної та змагальної діяльності юних баскетболістів;
- здійснення організаційного та методичного забезпечення тренувального процесу, включаючи інноваційну діяльність.

3. При розробці структури і змісту навчально-тренувальних занять, з метою ефективного вирішення завдань початкового етапу підготовки доцільно:

- застосовувати мінімізовані програми фізичних вправ для формування основних опорних точок та технічного прийому гри в цілому, частіше використовувати динамічні ігрові ситуації для цілеспрямованого тренування технічної підготовленості;
- забезпечувати послідовність і спадкоємність навчання основних прийомів техніки гри за рахунок спільності структурних компонентів;
- включати кошти оперативного контролю за ступенем засвоєння навчального матеріалу, додаткових і домашніх завдань [8].

Таким чином, техніка гри це сукупність способів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання в процесі гри, це засоби ведення гри.

Різноманітність умов, в яких застосовується той чи інший прийом, стимулює прагнення до вдосконалення способів виконання кожного технічного прийому і появу нових прийомів.

Основним показником технічної підготовки баскетболістів високої кваліфікації є оптимальна форма і надійність застосування прийомів у змагальних умовах. Високий рівень технічної підготовленості — це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність.

Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне підвищення рівня технічної та тактичної майстерності гравців. Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона комплектована гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, що бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відзначаються яскравою індивідуальністю манери гри.

**Висновки.** Вивчення науково-методичної літератури з формування основ техніки гри в баскетбол дозволяє говорити про те, що основним напрямом є комплексний підхід до досліджуваної проблеми на етапі початкової підготовки юних баскетболістів. Дослідження в цьому напрямі пов'язані переважно з вивченням морфофункціональних особливостей розвитку організму дітей, їх психологічних якостей, темпів зростання показників тренуваності, а також контролем за станом здоров'я дітей, які займаються баскетболом.

#### Література

- 1.Артеменко Т.Г. Отбор баскетболистов на этапе начальной подготовки. Дис. канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01 / Т.Г. Артеменко; НУФВСУ. – Киев, 2010. – 236 с.
- 2.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФИС, 1978. – 223 с.
- 3.Бабушкін В.З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів / В.З. Бабушкін. – К.: Здоров'я, 1976.
- 4.Безмилов М. М. Система підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Литві / М. М. Безмилов, Є. В. Мурзін // Наука в олімп. спорті. – 2016. – № 2. – С. 32–38.
- 5.Боженар В. А. Оптимизация системы подготовки портивных резервов в баскетболе / В. А. Боженар, В. М. Корягин // Научно-спортивный вестник. -1984. № 4. - С. 9-12.
- 6.Ботачариев Т.Б. Особенности скоростно-силовой подготовленности квалифицированных баскетболисток разных игровых амплуа / Т. Б. Ботачариев : Ав-тореф. дис. канд. пед. наук. М., 1990. - 24 с.

7. Колос В.М. Баскетбол: теорія і практика / В.М. Колос. – Мінськ.: Полімя, 1988. – 167 с.  
8. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: в 2 т. / ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фіз. вих. – 392 с.; Т. 2: Методика фіз. вих. різн. груп населення. – 368 с.  
9. Кузін В.В., Полієвський С.А. Баскетбол: Початковий етап навчання / В.В. Кузін, С.А. Полієвський. – М.: Фізкультура і спорт, 1999. – 133с.

#### References

1. Artemenko T. (2010) The selection of basketball players at the initial training stage. Dis. Cand. sciences in physical vosp. and sports: 24.00.01 / T.G. Artemenko; NUFVUSU. – Kiev. - 236 p. 2. Ashmarin B. (1978) Theory and methodology of pedagogical research in physical education / B.A. Ashmarin. - M.: FiS. - 223 p.  
3. Babushkin V. (1976) Techno-tactical training of young basketball players / V.Z. Grandmother. - K.: Health.  
4. Bezmylov M. (2016) The system of preparation of sports reserve and selection of basketball players in Lithuania / MM Bezmylov, EV Murzin // Science in Olympus. sports. - № 2. - P. 32-38.  
5. Bozhenar V. (1984) Optimization of the system for preparing the portable reserves in basketball / V. Bozhenar, V. Koryagin // Scientific and Sports Bulletin. No. 4. - S. 9-12.  
6. Botachariev T. (1990) Features of speed-strength preparedness of qualified basketball players of different game roles / T. B. Botachariev: Avtoref. dis. Cand. ped sciences. M. - 24 p.  
7. Kolos V. (1988) Basketball: theory and practice / V.M. Ear. - Minsk: Polymia. - 167 p.  
8. Kutsevich T. (2008) Theory and methodology of physical education: a textbook for students. higher. teach. closed Phys. outgoing call and sports: in 2 volumes / ed. T.Yu. Krutsevich. - Kyiv: Olympic Literature. - Vol. 1: General principles of the theory and methodology of phys. outgoing call - 392 sec.; Volume 2: Methods of Phys. outgoing call different population groups. - 368 p.  
9. Kuzin V. Polyevsky S. (1999) Basketball: The Beginning Stage of Training / V.V. Kuzin, S.A. Polyevsky. - M.: Physical Education and Spor. - 133p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).13

УДК 796.011.3:378

**Жамардїй В.О.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава*

#### РЕАЛІЗАЦІЯ І ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЧНОГО БЛОКУ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

*Зміст статті полягає у реалізації та впровадженні технологічного блоку методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Досліджено, що формування технологічного блоку методичної системи передбачає діагностику стану здоров'я студентів, фізичного розвитку та фізичної підготовленості до фізичних навантажень під час занять фітнес-технологіями. Визначено, що формування технологічного блоку методичної системи певною мірою залежить від рівня рухової активності студентів. З'ясовано, що при формуванні технологічного блоку методичної системи самостійні заняття мають важливе місце у системі фізичного вдосконалення студентів. Це можуть бути комплекси фізичних вправ вдома, на свіжому повітрі, під час відпочинку, ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровча ходьба і біг, лижні прогулянки, катання на ковзанах та велосипеді, заняття на тренажерах, спортивні ігри за місцем проживання, туристичні походи й екскурсії, мандри в гори, інші міста та країни тощо. Упровадження методичної системи у технологічному блоці передбачає також активізацію естетичного виховання до формування постави, статури, краси свого фізичного вигляду завдяки заняттям фітнес-технологіями.*

**Ключові слова:** *методична система, студенти, технологічний блок, фізичне виховання, фітнес-технології.*

**Жамардїй В.А. Реализация и внедрение технологического блока методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов.**

*Содержание статьи заключается в реализации и внедрении технологического блока методической системы применения фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. Доказано, что формирование технологического блока методической системы предполагает диагностику состояния здоровья студентов, физического развития и физической подготовленности к физическим нагрузкам во время занятий фитнес-технологиями. Выяснено, что при формировании технологического блока методической системы самостоятельные занятия имеют важное место в системе физического совершенствования студентов. Это могут быть комплексы физических упражнений дома, на свежем воздухе, во время отдыха, утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, лыжные прогулки, катание на коньках и велосипеде, занятия на тренажерах, спортивные игры по месту жительства, туристические походы и экскурсии, путешествия в горы, другие города и страны и тому подобное. Внедрение методической системы в технологическом блоке предусматривает также активизацию эстетического воспитания к формированию осанки, телосложения, красоты своего физического облика благодаря занятиям фитнес-технологиями.*