

виховних завдань. В умовах належної реалізації оздоровчих можливостей рухливих ігор, їх навчальний та виховний потенціал стримується чинною програмою, що визначає необхідність пошуку шляхів розв'язання означеної проблеми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишин В. А., Фалес І. Г. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ: Освіта, 1992. 175 с.
2. Коротков І. М., Былеева Л. В., Климкова Р. В. Подвижные игры. Москва: СпортАкадемПресс, 2008. 229 с.
3. Кравчук А. І. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998. Ч. 2, 3. 238 с.
4. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк: Надстир'я, 1996. 155 с.
5. Мухина М. П., Кравчук А. І. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях концентрированного обучения двигательным действиям. Омский научный вестник. 2006. № 5 (39). С. 244-249.
6. Мухина М. П. Закономерности формирования двигательных способностей младших школьников в условиях комплексного физического воспитания. Международный научно-исследовательский журнал. № 7(49). Ч. 2. С. 46-49. DOI: <https://doi.org/10.18454/IRJ.2016.49.135>
7. Наумчук В. І. Використання рухливих і навчальних ігор у спортивній підготовці юних футболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 1 (63). С. 47 – 52. DOI: 10.15391/snsv.2018-1.08
8. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Київ: Генеза, 1999. 366
9. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>

Харкавий Віталій

Науковий керівник: доц. Омеляненко В.Г.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ КИДКІВ БАСКЕТБОЛІСТАМИ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Сучасний рівень спортивних досягнень у баскетболі надзвичайно високий і має явну тенденцію до подальшого зростання технічної та тактичної майстерності баскетболістів. Щоб досягти рівня вищих спортивних досягнень у баскетболі або його перевершити, потрібне подальше удосконалення системи підготовки команди і гравців.

Технічна підготовка в баскетболі, особливо у нападі, є визначальним компонентом тренувального процесу, тому що дозволяє розкрити найбільш сильні індивідуальні якості гравця. Проте рівень технічної підготовленості висококваліфікованих баскетболістів, в тому числі і членів студентських збірних вузів та взагалі студентських збірних країни, все ще не відповідає належним вимогам. У зв'язку з чим досить актуальним є пошук більш ефективних засобів і методів удосконалення дій баскетболістів в атаці та захисті.

Аналіз спеціальної літератури з проблеми технічної підготовки баскетболістів показав, що при виконанні технічних прийомів, особливу увагу необхідно звертати на помилки при виконанні кидків, оскільки кидки є одним з головних технічних прийомів баскетболу і мають складну структуру [1, 2, 3].

Вдосконаленням кидкової підготовки займалося багато науковців в галузі баскетболу, але ці дослідження були присвячені більше спорту високих досягнень, у студентському ж баскетболі дана проблема розкрита недостатньо повно і потребує розробок нових методик, що підтверджує актуальність обраної теми дослідження, **мета** якого – обґрунтувати ефективність сформованої методики кидкової підготовки в навчально-тренувальному процесі баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності.

Аналіз спеціальної літератури дозволив сформулювати експериментальну методику кидкової підготовки баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності, яка включає: засоби, методи, принципи спортивного тренування; послідовність вивчення технічних елементів; створення спеціальних умов і застосування методичних прийомів.

Використовувалися такі методи навчання: *словесні* (пояснення, розповідь, бесіда, вказівки, зауваження, розпорядження і команди); *наочні* (показ, демонстрація наочних посібників, перегляд відеозаписів, ілюстративного матеріалу, технічних засобів навчання, перегляд та аналіз ігор, змагань); *практичні* (метод цілісного навчання і метод розучування по частинах; ігровий та змагальний методи; рівномірний метод передбачав тривале і безперервне виконання вправ у рівномірному темпі; повторний метод; метод виконання вправ «до відмови»; метод максимальних зусиль; інтервальний метод; метод колового тренування; метод повторно-перемінного навантаження).

Під час проведення спортивного тренування дотримувалися таких принципів: свідомості і активності; наочності; систематичності і послідовності; доступності; міцності засвоєння; спрямованості до найвищих досягнень; єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності і тренування; поступового і послідовного збільшення навантажень; хвилеподібності і варіативності навантажень; циклічності тренувального процесу.

Послідовність вивчення технічних елементів передбачало виконання кидків з близької дистанції, штрафні, середні, далекі, а потім добивання м'яча [4].

Створювали спеціальні умови: 1) збільшення інтенсивності виконання кидків (збільшення кількості м'ячів, активного опору захисника і різної кількості учасників їх виконання; збільшення кількості повторень, обмеження кількості передач при проходженні баскетбольного майданчика і часу їх виконання); 2) зосереджували увагу на вихідному положенні; 3) кидкові вправи виконували без кошика в передачах з траєкторією; 4) увагу приділяли сталості амплітуди рухів кисті.

Застосовували такі методичні прийоми: 1) «наближених завдань» (виконання по черзі кидків з дальньої та з ближньої дистанції з поступовим скороченням дистанції); 2) «постановка завдання важчого за основне» (кидки виконувалися спочатку з більш дальньої дистанції, а потім вже з основної); 3) використання додаткових орієнтирів; 4) виконання вправ без застосування зорового контролю; 5) застосування у навчанні м'ячів різного розміру і ваги; 6) багаторазове повторення прийомів у різноманітних ігрових ситуаціях.

Для визначення ефективності розробленої методики кидкової підготовки в навчально-тренувальному процесі баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності був проведений педагогічний експеримент. У процесі його проведення вивчали зміни показників кидкової підготовленості студентів-баскетболістів.

Оцінка рівня кидкової підготовленості студентів дослідних груп після експерименту показала, що застосування експериментальної методики за всіма показниками забезпечило досягнення студентами-баскетболістами експериментальної групи кращих показників, ніж в контрольній групі.

За даними таблиці 1 можна стверджувати, що в експериментальній групі відбулися статистично достовірні ($p < 0,05$) зміни показників. Зокрема, спостерігаємо статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст результативності виконання штрафних кидків в середньому 82,3% влучності, кидків із середньої дистанції – 57% влучності, кидків із дальньої дистанції – 54% влучності. Ці показники відповідають нормативним вимогам кидкової підготовленості баскетболістів різних ігрових амплуа групи спеціалізованої підготовки 1-го року навчання.

У контрольній групі влучність штрафних кидків була нижчою і в середньому становила 64% влучності, кидків із середньої дистанції – 46% влучності, кидків із дальньої дистанції – 41,6% влучності. Ці показники не відповідають нормативним вимогам кидкової підготовленості баскетболістів різних ігрових амплуа групи спеціалізованої підготовки 1-го року навчання.

Таким чином встановлено, що впровадження в тренувальний процес студентів-баскетболістів експериментальної групи підвищення спортивної майстерності сформованої нами методики кидкової підготовки, мало позитивний вплив на результативність виконання спортсменами контрольних нормативів кидкової підготовки. Так, влучність штрафних кидків в експериментальній групі у центрових, нападників і захисників покращилась, відповідно, на 28%, 24% і 27%; влучність кидків з середньої дистанції – 19%, 23%, і 22%; влучність кидків з дальньої дистанції – 19%, 21% і 22%. У студентів-баскетболістів контрольної групи аналогічні показники були гіршими, влучність штрафних кидків – 9%, 6% і 12%; влучність кидків з середньої дистанції – 13%, 12% і 7%; влучність кидків з дальньої дистанції – 4%, 10% і 10%..

Показники кидкової підготовленості студентів-баскетболістів після експерименту, %/рази влучань

Види випробувань	Ігрове амплуа	ЕГ	КГ	Різниця, %	t	P
		S	S			
Штрафні кидки (21 раз)	Ц	83/17,43	62/13,02	21	1,6	<0,05
	Н	80/16,8	64/13,44	16	1,5	<0,05
	З	84/17,64	66/13,86	22	1,9	<0,05
Кидки з середньої відстані (40 разів)	Ц	52/20,8	44/17,6	8	1,8	<0,05
	Н	59/23,6	46/18,4	13	1,6	<0,05
	З	60/24	48/19,2	12	1,5	<0,05
Кидки з дальньої відстані (40 разів)	Ц	49/19,6	36/14,4	13	1,9	<0,05
	Н	55/22	43/17,2	12	1,8	<0,05
	З	58/23,2	46/18,4	12	1,8	<0,05

Отже, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що створення спеціальних умов і застосування методичних прийомів для розвитку навичок точного кидка забезпечує покращення кидкової підготовленості студентів-баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2015. 109 с.
2. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Горбуля О.В. Дослідження технічної підготовки баскетболістів команди Запорізького національного університету. Вісник Запорізького національного університету. 2012. №2(8). С.217-226.
3. Козіна Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О. Методика розвитку точності кидків у баскетболі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2004. № 15. С. 3-13.
4. Гомельський А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. Москва : Гранд-Фаир, 2002. 340 с

Шило Вікторія

Науковий керівник: доц. Наумчук В. І.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Неодмінною умовою успішного виконання школярами своїх обов'язків, розвитку їх творчого потенціалу є наявність відповідних фізичних можливостей. Водночас для сучасного учнівського середовища характерна дещо парадоксальна ситуація, за якої здоров'я як необхідна умова особистісної самореалізації має досить низький рівень престижності. Сучасні дослідження свідчать, що 66,5 % школярів не вважають здоров'я однією із провідних життєвих цінностей. На жаль, вже з першого класу в учнів загальноосвітніх навчальних закладів діагностуються захворювання неврогенного характеру, дихальної та серцево-судинної систем, органів травлення, опорно-рухового апарату.

Незадовільний фізичний стан суттєво знижує навчальні можливості учнів, ускладнює їх самореалізацію. Це змушує розглядати фізичне здоров'я школярів як важливу соціально-педагогічну проблему. У зв'язку з цим навчально-виховний процес у школі повинен не тільки забезпечувати належний рівень знань та умінь учнів з предметів точних наук та гуманітарного циклу, але і високий рівень фізичної культури. Успішне вирішення цього завдання вимагає вдосконалення системи фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі, залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою.