

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання і підвищення кваліфікації
Кафедра спортивних та рухливих ігор

Ларін Олексій Віталійович

**ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
БАСКЕТБОЛІСТІВ 10-11 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ЦИКЛУ**

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	<u>Другий магістерський</u> <i>(назва освітнього рівня)</i>
галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u> <i>(шифр і назва галузі знань)</i>
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u> <i>(код і назва спеціальності)</i>
спеціалізація	<i>(назва спеціалізації)</i>
освітня програма	<u>Тренувальна діяльність в обраному виді спорту (баскетбол)</u> <i>(назва освітньої програми)</i>

Науковий керівник

Помещикова І.П., к.н.фіз.вих, доцент

(підпис)

Рецензент

Паєвський В.В., к.н.фіз.вих, доцент

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою _____

Секретар ЕК _____

«__» _____ 20__ р.

Харків - 2024

АНОТАЦІЯ
на кваліфікаційну роботу
Ларіна Олексія Віталійовича

**“Динаміка показників технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років
протягом річного циклу”**

Актуальність. Технічна підготовка є однією з важливих складових частин спортивного тренування та представляє собою процес, який спрямований на розвиток рухових якостей спортсмена.

Сучасні тенденції розвитку баскетболу підвищують вимоги до формування й удосконалення прийомів техніки гри не лише гравців високої кваліфікації, але і юних баскетболістів. Адже недоліки початкового етапу технічної підготовки можуть негативно позначатися у майбутньому як на спортивній майстерності, так і на результатах змагальної діяльності. У системі багаторічної підготовки процес удосконалення рухових дій гравця є постійним та нескінченним, а його ефективність та результативність багато в чому визначається першими роками. Саме у цей період навчання в спортивній школі закладається той фундамент, який забезпечує подальше зростання гравців та уможлиблює досягнення запланованих цілей. Разом з тим, навчання баскетболу в групах початкової підготовки ДЮСШ виступає не самоціллю, а є лише засобом всебічного розвитку та виховання дитини.

Таким чином, актуальність цієї теми зумовлюється потребою формування всебічно та гармонійно розвиненої особистості юного баскетболіста, удосконалення її здібностей та реалізацією потенціалу і, разом з тим, необхідністю сучасних розробок покращання та оптимізації процесу технічної підготовки учнів дитячо-юнацьких спортивних закладів.

Мета дослідження – встановити динаміку показників технічної підготовленості баскетболістів 9–10 років протягом річного циклу.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні **завдання**:

1. На основі науково-методичної літератури розглянути завдання технічної підготовки у групах з баскетболу на етапі початкової підготовки.

2. Встановити показники технічної підготовленості юних баскетболістів 9–10 років.
3. Проаналізувати зміни у показниках оволодіння прийомами техніки баскетболістами на етапі початкової підготовки протягом .

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування; контент аналіз; методи математичної статистики.

В дослідженні взяла участь група баскетболісток 9-10 років БК ДЖЮНІОР у складі 15 баскетболісток. Показники технічної підготовленості групи порівнювалися на початку і в кінці навчального року.

Згідно нормативної частини програми ДЮСШ до секції баскетболу зараховуються діти 8–9 років, які мають письмовий дозвіл лікаря-педіатра. У групах початкової підготовки другого року навчання планується 24 години на тиждень. Заняття на другому році навчання проводяться 3–4 рази на тиждень по 90 хв. Технічна підготовка складає 125 годин на рік.

Згідно методичної частини програми завданням технічної підготовки у групі початкової підготовки є оволодіння основами техніки баскетболу. У групах початкової підготовки вивченню технічних прийомів надається особливе значення. В процесі навчання програмою рекомендується використовувати словесний, демонстраційний і ігровий методи. Вправи рекомендується проводити у спрощених умовах. Особливу увагу, згідно програми, слід приділяти підвідним вправам і образному показу при ознайомленні з прийомами техніки. У групах початкової підготовки вправи з техніки рекомендується використовувати 10-15 хв.

Результати. Аналіз отриманих результатів вказує, що зміни показників технічної підготовленості юних баскетболісток після 7 місяців тренування мали позитивні зрушення. Так, у Комплексному тесті показник юних гравчинь покращився на 0,37 с, що відповідає змінам на 0,94 %. Однак зміни були не значними і статистично достовірного характеру не мали ($p > 0,05$). При повторному тестування показник становив $39,31 \pm 0,17$ с, що відповідає оцінці «добре». Кількість юних баскетболісток, які виконували дану вправу на оцінку

«відмінно» збільшилася на 13,33 % і при повторному тестуванні становила 40,0 %.

Контрольну вправу Ведення м'яча вперед та назад на відстані 10 м, дівчата виконували у середньому за $7,64 \pm 0,08$ разів, що відповідає оцінці «задовільно». Можна відзначити, що показник контрольної вправи у 20,0 % баскетболісток відповідав оцінці «відмінно», у 33,34 % – «добре», у 26,66 % – «задовільно», 3 баскетболістки (20,0 %) – «не задовільно».

У контрольній вправі Кидки м'яча з точок з відстані 4,5м, з 10 кидків, дівчата влучали у середньому за $2,67 \pm 0,13$ разів, що відповідає оцінці «задовільно». Можна відзначити, що показник контрольної вправи у 6,66 % баскетболісток відповідав оцінці «відмінно», у 20,0 % – «добре», у 40,0 % – «задовільно», 3 баскетболістки (33,34 %) – «не задовільно».

Контрольну вправу Передачі м'яча в парах за 30 с дівчата виконували у середньому за $25,87 \pm 0,72$ разів, що відповідає оцінці «добре». Можна відзначити, що показник контрольної вправи у 53,33 % баскетболісток відповідав оцінці «відмінно», у 26,66 % – «добре», у 20,0 % – «задовільно».

Висновки. Таким чином, можна відзначити, що найбільші зміни спостерігалися у показниках тестів, що пов'язані з кидками м'яча у кошик. Так, показник Штрафних кидків, з 10 кидків покращився на 25,19%, показник Кидків м'яча з точок з відстані 4,5м – на 23,22%. Найменші зміни протягом 7 місяців відбулися у таких тестових вправах, як Комплексна вправа – 0,95 % та Ведення м'яча вперед та назад на відстані 10 м – 1,7 %.

Ключові слова: технічна підготовка, річний цикл, баскетболісти-початківці, група початкової підготовки.

ABSTRACT

for the qualification work of

Alexey Larin

"Dynamics of indicators of technical fitness of basketball players of 10-11 years of age during the annual cycle".

Relevance. The modern level of sports achievements in basketball requires targeted long-term training of athletes capable of achieving high team results, as well as the search for effective means and methods of educational and training work. Technical training is one of the most important components of sports training and is a process aimed at developing the athlete's motor skills.

Modern trends in basketball development increase the requirements for the formation and improvement of playing techniques not only for highly skilled players, but also for young basketball players. After all, shortcomings in the initial stage of technical training can negatively affect both sportsmanship and the results of competitive activity in the future. In the system of long-term training, the process of improving a player's motor actions is constant and endless, and its effectiveness and efficiency is largely determined in the first years. It is during this period of training in a sports school that the foundations are laid that will ensure the further growth of the players and enable them to achieve the planned goals. At the same time, basketball training in the initial training groups of the CYSS is not an end in itself, but only a means for the overall development and education of the child.

Thus, the relevance of this topic is determined by the need to form a fully and harmoniously developed personality of a young basketball player, to improve his abilities and realise his potential, and at the same time by the need for modern developments to improve and optimise the process of technical training of students of children's and youth sports institutions.

The purpose of the research is to establish the dynamics of indicators of technical fitness of basketball players aged 9-10 years old during the annual cycle.

To achieve this goal, the following tasks were solved:

1. Based on scientific and methodical literature, consider the tasks of technical training in basketball groups at the stage of initial training.

2. Establish indicators of technical fitness of young basketball players aged 9-10 years old.

3. To analyse changes in indicators of mastering techniques by basketball players in the initial training stage.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical testing; content analysis; methods of mathematical statistics.

The object of research is the technical fitness of basketball players.

The subject of the research is the change of indicators of technical fitness of young basketball players under the influence of classes according to the standard programme for CYSS basketball.

Results. The analysis of the obtained results shows that changes in indicators of technical fitness of young basketball players after 7 months of training had positive changes. Thus, in the Complex test the indicator of young players improved by 0.37 s, which corresponds to changes by 0.94% (fig. 3.8). However, the changes were not significant and were not statistically significant ($p > 0.05$). Upon repeated testing, the index was 39.31 ± 0.17 s, which corresponds to a "good" assessment. The number of young basketball players who performed this exercise with the grade "excellent" increased by 13.33% and at the repeated testing, it was 40.0%.

Girls performed the control exercise "Ball forward and backward at a distance of 10 m" on average for 7.64 ± 0.08 times, which corresponds to the grade "satisfactory". It should be noted that in 20.0% of basketball players, the indicator of the control exercise corresponded to the assessment "excellent", in 33.34% - "good", in 26.66% - "satisfactory", and 3 basketball players (20.0%) - "unsatisfactory".

In the control exercise "Throws of a ball from points from a distance of 4.5 m, from 10 throws, girls hit on average 2.67 ± 0.13 times that corresponds to an assessment "satisfactory". It can be noted that the indicator of the control exercise in 6.66% of basketball players corresponded to the assessment "excellent", in 20.0% - "good", in 40.0% - "satisfactory", 3 basketball players (33.34%) - "unsatisfactory".

Girls performed the control exercise of Passing the ball in pairs for 30 seconds, on average, 25.87 ± 0.72 times, which corresponds to a grade of "good." It is possible to note that 53.33% of basketball players achieved an "excellent" assessment in the control exercise, while 26.66% achieved a "good" assessment, and 20.0% achieved a "satisfactory" assessment.

Conclusions. Thus, it can be noted that the greatest changes were observed in the indicators of tests related to throwing the ball into the basket. Thus, the indicator of free throws out of 10 throws improved by 25.19%, the indicator of ball throws from points at a distance of 4.5 m - by 23.22%. The smallest changes over 7 months occurred in such test exercises as the Comprehensive exercise - 0.95% and Passing the ball forward and backward at a distance of 10 m - 1.7%.

Key words: technical training, annual cycle, beginner basketball players.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюх В.М. Баскетбол. Львів: Магнолія, 2001. 201с.
2. Балацька Л. В., Григоришина Т. Б., Головачук В. В. Вплив засобів аеробіки на технічні показники баскетболістів початкової групи підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 4К (132). С. 30–34.
3. Бандура В. А., Пен Ч. Теоретичні основи технічної підготовки баскетболістів в умовах підвищення спортивної майстерності. *Editorial board*. 2020. С. 262–264.
4. Безкоровайний Д.О. Особливості викладання та методика навчання техніці у волейбол. Харків,. 2018. 53 с.
5. Бойко Г. Л., Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Міщук Д. М. Використання засобів прикладної аеробіки на заняттях оздоровчої спрямованості з баскетболу. *Пед. псих. та мед.-біол. проблеми ФВ і С*. 2010. №6. С. 10–13.
6. Бойко Я. С Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол». Х.: ХНАМГ, 2009. 39 с.
7. Вальтин А. І. Методика визначення рівня технічної підготовленості баскетболістів. К. : Олімпійська література, 2008, 132 с
8. Вінярський Є. Удосконалення технічної підготовленості юних баскетболістів. *Студентський науковий вісник*. 2014. №34. С. 185–186.
9. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навчальний посібник. К : Олімпійська література, 2002. 293 с.
10. Вплив фізичної підготовки на техніко-тактичну підготовку баскетболістів. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpliv-fizicnoi-pidgotovki-natehniko-tacticnu-pidgotovku-basketbolistiv-412010.html>
11. Все про баскетбол URL: <https://www.basketbolist.org.ua/ua/>
12. Голайдюк М.А., Кудьчицька І. А Основи технічної підготовки на факультативних заняттях. Вінниця, 2017. С. 6–8.

13. Головченко М., Бикова О. Взаємозв'язок розвитку координаційних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2017. С. 62–64.
14. Горбуля В. Б. и др. Методика формування спортивно-технічної майстерності баскетболістів 10-12 років. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014. №. 1. С. 188–194.
15. Дмитрів Р. Л. Proceedings of the 11th International Scientific and Practical Conference «International Forum: Problems and Scientific Solutions» (April 6-8, 2023). Melbourne, Australia <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2930/2961>.
16. Дубенчук А. І. Баскетбол: Навчальний посібник. Харків.: Ранок, 2010. 144 с.
17. Єфимов О. А., Помещикова І. П. Баскетбол: навч. посібник. Харків: ХДАФК, 2006. 96 с
18. Єфімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. 2012.С. 53–57.
19. Івченко О.М. Сучасний стан контролю техніко-тактичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 2. С. 127–132.
20. Касмалієва А. С. Спеціальна фізична підготовка юних баскетболістів 13-14 років з урахуванням ігрового амплуа. *Наука, нові технології та інновації*. 2017. № 6. С. 172–174.
21. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорт: Монография. Харьков, 2009. 396 с.
22. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. №1. С. 25–31.
23. Корзун В.М. Методика навчання тактики гри і тактична підготовленість юних волейболістів. Коростишів. 2015. 78 с.

24. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014 616 с.
25. Кравчук Є. В. Техніко-тактична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 40 с. URL: <http://eprints.kname.edu.ua>
26. Краузе, Джеррі В. Баскетбол. Навички та вправи: переклад з англійської. К.: Видавництво АСТ, 2006. 211 с.
27. Кузенков О. В. Використання технічних засобів та тренажерів в навчально-тренувальному процесі баскетболістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. Випуск 1 (54). С. 38–42.
28. Лаврін Г. З. Технологія навчання учнів гри в баскетбол: навчальний посібник. Тернопіль: Тайп, 2013. 156 с.
29. Лаврін Г. Технологія навчання передачі м'яча двома руками від грудей в баскетболі. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали міжнарод. наук-практ. конф., Тернопіль, 25-27 жовтня 2012 р.* Тернопіль, 2012. С. 92–97.
30. Ларін Олексій, Помещикова Ірина Технічна підготовленість баскетболістів 11–12 років. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез I Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання) 18 травня 2023*, Харків: ХДАФК, 2023. С. 64–65.
31. Мороз Н. Удосконалення техніки ведення та передачі баскетбольного м'яча. *Здоров'я та фізична культура*. 2013. № 1. С. 25–28
32. Несен О. О., Ширяєва І. В., Євтушенко І. М. Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидко-силових здібностей. *Спортивні ігри*. 2018. №. 1. С. 13–21.
33. Носко Ю. М. Особливості фізичного розвитку учнів початкової школи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 6 (62). С. 47–50.
34. Онищенко В. М. Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом: дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Онищенко Віола Миколаївна. – Дніпро, 2016. 266 с.

35. Поляковский В.І., Грициляк С.М. Особливості методики навчання кидка м'яча у кошик учнів 5-х класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 168–172.
36. Полянцева Н. В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1990. 23 с
37. Помещикова І. П., Кудімова О. В., Афанасьєва К. М. Методи оцінки технічної підготовленості юних баскетболістів. *Спортивні ігри*. 2016. №. 1. С. 33–37.
38. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 447 с.
39. Поплавський Л. Ю., Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Експрес, 2019. 165 с.
40. Самостійне тренування баскетболіста. URL: https://www.basketbolist.org.ua/ua/sam_trenirovka.htm
41. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. Київ : Київське АТ «Книга», 439 с.
42. Сидоров І. Несен О. Вдосконалення технічних прийомів баскетболістів 9-10 років на базі розвитку координаційних здібностей. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. 2019. С. 45–47.
43. Соловей О. М. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. Дніпро, 2016. С. 201–205.
44. Тимофєєв А. Ступінь впливу рівня розвитку фізичних якостей на технічну підготовленість баскетболістів 12-13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №. 3. С. 140–144.
45. Тучинська Т. А. Баскетбол: навч.-метод. Посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 95с.

46. Хромаев З. М., Мурзин Е. В., Обухов А. В., Защук С. Г. Упражнения баскетболиста. Київ : Друкарня ДУС, 2006. 128 с
47. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.
48. Чопик Р. В. Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 2. С. 20–26.
49. Чуча Н. І., Помещикова І. П., Пащенко Н. О. Баскетбол: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2007. 138 с.
50. Ширяєва І. В. Тренування баскетболістів груп початкової підготовки. *Спортивні ігри*. 2014. № 10. С. 250–256.
51. Ширяєва І.В. Тренування баскетбольної групи початковою підготовкою. *Матеріали X Міжнародної наукової конференції, 7 лютого 2014 р., том 2*. Харків. С. 250–256.
52. Apostolidis N. et al. Physiological and technical characteristics of elite young basketball players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2004. Т. 44. №. 2. С. 157.
53. Conte D. et al. Effect of different number of players and training regimes on physiological and technical demands of ball-drills in basketball. *Journal of sports sciences*. 2016. Т. 34. №. 8. С. 780–786.
54. Conte D. et al. Physiological and technical demands of no dribble game drill in young basketball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2015. Т. 29. №. 12. С. 3375–3379.
55. He W. Research on basketball technical training and tactics training of college students based on big data. *Journal of Physics: Conference Series*. IOP Publishing, 2021. Т. 1744. №. 4. С. 042004–042015.
56. [http://vestnik.chgpu.edu.ru/upload/docs/2017/4\(96\)_2017.pdf#page=57](http://vestnik.chgpu.edu.ru/upload/docs/2017/4(96)_2017.pdf#page=57)
57. http://wiki.iro23.info/images/7/70/Dinskoi_kostetsky_prog.docx

58. <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-effektivnosti-metodiki-tehnicheskoy-podgotovki-basketbolistov-10-12-let>
59. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehnicheskoy-podgotovki-basketbolistov-pri-pomoschi-koordinatsionnoy-lestnitsy/viewer>
60. <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivno-tehnicheskaya-podgotovka-po-basketbolu-studentov-pervogo-kursa-fakulteta-fizicheskogo-vozpitanija>
61. https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/26122/1/Tekhnicheskaja_podgotovka.pdf
62. <https://www.vektornaukipedagogika.ru/jour/article/view/164/142>
63. Koryahin V. et al. The main aspects of the implementation of technical and physical training of basketball players. *Journal of physical education and sport*. 2019. T. 19. C. 358–362.
64. Koryahin V. et al. The technical and physical preparation of basketball players. *Human movement*. 2018. T. 19. №. 4. C. 29–34.
65. Olteanu M., Oancea B. M., Badau D. Improving Effectiveness of Basketball Free Throws through the Implementation of Technologies in the Technical Training Process. *Applied Sciences*. 2023. T. 13. №. 4. C. 2650–2659.