

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

Карикова Аліна Костянтинівна

**ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
БАСКЕТБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ**

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>

Науковий керівник
Чуча Н.І., ст. викладач

(підпис)

Рецензент
Помещикова І.П., к.н.фіз.вих, доцент

(підпис)

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою _____

Секретар ЕК _____

« ___ » _____ 20__ р.

Харків - 2024

АНОТАЦІЯ
на кваліфікаційну роботу
Карикової Аліни Костянтинівни
«ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
БАСКЕТБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ»

Актуальність. В процесі навчання у баскетболістів-початківців формуються рухові вміння та навички, і, одночасно, відбувається вплив на розвиток фізичних (рухових) якостей. Ці явища взаємопов'язані, але кожному властиві певні засоби і методи. Крім того, існують засоби і методи інтегрального впливу, сприяючи цілісному прояву навичок, якостей, знань.

В умовах сьогодення значно збільшився обсяг діяльності, яку здійснюють в імовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, які вимагають прояву винахідливості, швидкісної реакції, здатності до концентрації і перемикання уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності.

Усі ці здібності, які додають насаги долати складні ситуації, в теорії фізичного виховання зв'язують з поняттям «спритність» - спроможністю людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найраціональніше, засвоювати нові вправи, нові поєднання рухових дій, які дозволяють у майбутньому успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що постійно змінюються.

Визначення фізичної якості «спритність» розглядають як єдність взаємодії функцій центрального та периферійного керування рухової системи людини, що дозволяє змінювати біомеханічну структуру дій у відповідності з умовами вирішення рухового завдання. Спритність має прояв через сукупність координаційних здібностей, що виявляються за умовами збереження стійкості тіла при необхідній амплітуді рухів.

Кваліфікаційна робота дає можливість широкого застосування теоретичних положень роботи, що пов'язано з рівнем розвитку координаційних здібностей дітей 10-12 років.

Мета дослідження – встановити показники рівню координаційних здібностей баскетболістів 10-12 років.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково – методичних джерел за темою дослідження.
2. Визначити стан показників координаційних здібностей юних баскетболістів 10-12 років.
3. Порівняти показники координаційних здібностей юнаків і дівчат баскетболістів 10-12 років.

Для вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися наступні методи досліджень:

1. Аналіз наукової і методичної літератури.
2. Педагогічне тестування.
3. Методи математичної статистики.

Дослідження стану показників координаційних здібностей юних баскетболістів 10-12 років проводилось в жовтні 2023 року. В дослідженні взяли участь команда баскетболістів 10-12 років у кількості 10 юних спортсменів баскетбольного клубу «PUSH TEAM» та команда баскетболісток 10-12 років у кількості 8 юних спортсменок баскетбольного клубу «PUSH TEAM» м. Кременчук.

Для оцінки координаційних здібностей використовувалися наступні контрольні вправи (тести): «човниковий біг» 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів, біг до пронумерованих набивних м'ячів, статична рівновага за методикою Бондаревського, статична рівновага за методикою Ромберга.

Результати: Встановлено, що у тесті з «Човникового бігу» 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів низький рівень координаційних здібностей мають 50% юних спортсменів, 20 % баскетболістів мають високий рівень, і

по 10 % мають рівень вище середнього, середній і нижче середнього. Усі баскетболістки мають низький рівень координаційних здібностей у човниковому бігу.

Встановлено, що у тесті «Біг до пронумерованих набивних м'ячів» високий рівень координаційних здібностей не встановлено у жодного юного спортсмена, добрий рівень мають 20 % баскетболістів, задовільний – 40 %, достатній – 40% юних спортсменів. Усі баскетболістки мають оцінку задовільно.

Аналіз результатів тестування статичної рівноваги за методикою Бондаревського із заплющеними очима баскетболістів 10-12 років показав, що середній показник по команді становить $20,03 \pm 3,04$ с, що на 3,3 с гірше нормативного показника. Результат у баскетболісток 10-12 років показав, що середній показник по команді становить $32,40 \pm 4,11$

Аналіз результатів тестування статичної рівноваги за методикою Ромберга баскетболістів 10-12 років показав, що середній показник по команді становить $35,55 \pm 5,15$ с. Результат у баскетболісток 10-12 років показав, що середній показник по команді становить $42,30 \pm 4,28$ с.

Висновок. До основних фізичних чи рухових якостей, що забезпечують високий рівень фізичної підготовленості людини, відносять і координацію рухів. Вона має прояв в певних умовах виконання тієї чи іншої рухової діяльності, її характеру, специфіки, тривалості, потужності та інтенсивності.

Порівняння показників координаційних здібностей юнаків і дівчат 10-12 років, які займаються баскетболом, показало, що у двох проведених тестах результати краще у юнаків, а у двох тестах, спрямованих на визначення статичної рівноваги, результати краще у дівчат баскетболісток.

Ключові слова: баскетбол, фізичні якості, координаційні здібності, статична рівновага, баскетбольний клуб «PUSH TEAM».

ABSTRACT

for qualifying work

Alina Kostyantynivna Karikova

"The Indicators of Coordination Abilities in 10-12 Year-Old Basketball Players"

Relevance. In the process of training novice basketball players, motor skills and techniques are formed, and at the same time, there is an impact on the development of physical (motor) qualities. These phenomena are interrelated, but each has its own means and methods. In addition, there are means and methods of integrated influence that contribute to the holistic manifestation of skills, qualities, and knowledge.

In today's conditions, the volume of activities carried out in probabilistic and unexpected situations has significantly increased. These situations require the manifestation of inventiveness, quick reaction, ability to concentrate and switch attention, spatial, temporal, dynamic accuracy of movements, and their biomechanical rationality.

All these abilities that give strength to overcome complex situations are theoretically linked in physical education with the concept of "agility" - a person's ability to quickly, operationally, and purposefully, that is, most rationally, acquire new exercises, new combinations of motor actions, allowing for the successful resolution of motor tasks in constantly changing conditions in the future.

The definition of the physical quality "agility" is considered as the unity of the interaction of functions of central and peripheral control of the human motor system, allowing for the modification of the biomechanical structure of actions in accordance with the conditions for solving a motor task. Agility is expressed

through a set of coordination abilities that manifest under conditions of maintaining body stability with the necessary range of movements.

The qualification work allows for a broad application of the theoretical provisions related to the level of development of coordination abilities in children aged 10-12 years.

The research aim is to establish indicators of the level of coordination abilities in basketball players aged 10-12 years.

Objectives of the study:

1. Conduct an analysis of scientific and methodical sources on the research topic.
2. To determine the state of indicators of coordination abilities of young basketball players aged 10-12 years.
3. To compare indicators of coordination abilities in boys and girls who are basketball players aged 10-12 years.

To solve the tasks, the following research methods were used in the work:

1. Analysis of scientific and methodical literature.
2. Pedagogical testing.
3. Methods of mathematical statistics.

The study of the state of indicators of coordination abilities of young basketball players aged 10-12 years was conducted in October 2023. A team of 10-12-year-old basketball players from the PUSH TEAM basketball club and a team of 10-12-year-old basketball players from the Kremenchuk PUSH TEAM basketball club took part in the study.

The following control exercises (tests) were used to assess coordination abilities: "shuttle run" 3x10 m with running around stuffed balls, running to numbered stuffed balls, static balance according to Bondarevsky's method, static balance according to Romberg's method.

Results: It has been established that in the "shuttle run" test of 3x10 m with dribbling basketballs, 50% of young athletes have a low level of coordination abilities, 20% of basketball players have a high level, and 10% each have an above-average, average, and below-average level. All female basketball players have a low level of coordination abilities in the "shuttle run".

It was established that no young athlete has a high level of coordination abilities in the "run to numbered stuffed balls" test, 20% of basketball players have a good level, 40% have a satisfactory level, and 40% of young athletes have a sufficient level. All basketball players have a satisfactory rating.

The analysis of the testing of static balance using Bondarevsky's method with closed eyes for basketball players aged 10-12 showed that the average score for the team is 20.03 ± 3.04 seconds, which is 3.3 seconds worse than the normative indicator. The result for female basketball players aged 10-12 showed that the average score for the team is 32.40 ± 4.11 seconds.

The analysis of the results of static balance testing according to the Romberg method of basketball players 10-12 years old showed that the average indicator for the team is 35.55 ± 5.15 seconds. The result of basketball girls 10-12 years old showed that the average indicator for the team is 42.30 ± 4.28 seconds.

Conclusion. One of the fundamental physical or motor qualities that ensures a high level of physical fitness in a person is coordination of movements. It manifests itself under specific conditions of performing a particular motor activity, its nature, specificity, duration, power, and intensity.

The comparison of coordination abilities in boys and girls aged 10-12 who are engaged in basketball showed that in two conducted tests, boys performed better, while in two tests aimed at determining static balance, the results were better in girls who play basketball.

Keywords: basketball, physical qualities, coordination abilities, static balance, «PUSH TEAM» basketball club.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю: система підготовки спортсменів у баскетболі. Київ. 2019. 165 с.
2. Безмилов М., Шинкарук О, Чжигон Ш. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 2(50), 2020, 93–102 с.
3. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Запоріжжя, 2015. 109 с.
4. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. Киев: ФБУ, 2003. 149 с.
5. Віссел Гел. Баскетбол: кроки до успіху. Київ, 2015. 408 с.
6. Волков Є. П., Чуча Ю. І. Роль спеціальних вправ у формуванні орієнтування баскетболістів. Методичні рекомендації для викладачів Харків : ХЗВІ ім. Н.М.Борисенко, 1987. 35 с.
7. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту К.: Олімпійська література, 2002, – С. 207–211.

8. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навчальний посібник. Київ.: Вища школа, 1993. 152 с.
9. Гавришко С.Г., Продан О.О., Фунтікова Н.О. Основи техніки виконання та методичні рекомендації по навчанню елементів гри у баскетбол. Мукачево: МДУ, 2016. 95с.
10. Головченко М., Бикова О. Взаємозв'язок розвитку координаційних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури, 2017. С. 62-64.
11. Гончаренко Є.В., Бережний В.В. Розвиток координаційних здібностей на заняттях з самооборони. *"Слобожанський науково-спортивний вісник"* Вип.10. Харків: UA–Intellect.2007. С.45–46.
12. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів. Житомир, 2017. 48 с.
13. Дорошенко Е. Сучасні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності в баскетболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, НУФВСУ, 2008. №2. С. 3–6.
14. Дубенчук А. І. Баскетбол: Навчальний посібник. Харків.: Ранок, 2010. 144с.
15. Єфімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Начальний посібник. Харків, 2012. 110 с.
16. Заворотна О.А. Розвиток рухових здібностей у баскетболістів 10-12 років з вадами слуху автореф. на отр. наук. ст. канд. наук з фіз. вих., спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» К.,2008. 16 с.
17. Іващенко О.В., Карпунець Т. В., Кринін Ю. В. Вікова динаміка функціональної, координаційної й силової підготовленості дівчат 8—9 класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2014. № 01. С. 34-42. DOI: [http:// dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043](http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043)
18. Камаев О. И., Помещикова И. П., Нью Юньфей. Учебно методические основы спортивной подготовки 13-15 летних баскетболистов.

Методические рекомендации [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] Харьков, ХГАФК, 2014. 142 с.

19. Карикова Аліна, Чуча Наталія. Особливості оцінки координаційних здібностей у юних баскетболістів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання)*. Харків: ХДАФК, 2023. С. 46-47.
20. Карикова Аліна. Визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року*. Харків: ХДАФК, 2021. С. 53-55.
21. Ковальчук О., Третьякова Г., Рибалко Я. Стан проблеми контролю фізичних навантажень у баскетболі. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.*(4 травня 2020 р., Переяслав). Переяслав, 2020. №. 27. С. 187–190.
22. Козеток І. Формування структури взаємозв'язків рухових якостей і координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1. С. 41–45.
23. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Поліщук С.Б., Чуприна О.І. Баскетбол для студентів: методичні розробки для студентів, викладачів, тренерів, спортсменів. Харків, 2011. 45 с.
24. Корягін В.М. Підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2002. №3. С.10–15.
25. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця, 2014. 616 с.

26. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця, 2017. 191 с.
27. Кравець К.А., Чуча, Н.І. Динаміка розвитку рухових здібностей баскетболістів 9-10 років протягом річного циклу. *Спортивні ігри*, 2017. №3. С. 21–24.
28. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ, 2011. 224 с.
29. Кудимов В.Н., Беркут І.С. Рухливі ігри, як засіб відбору дітей для занять баскетболом в групі інтенсивного навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2011. № 2. С. 82–85.
30. Кузьменко І. Рівень розвитку статичної та динамічної рівноваги школярів. Молода спортивна наука України 2015 р. Т2. С.137-140.
31. Курс лекцій з предмету «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»; навчально-методичний посібник. ХДАФК; Харків, 2010. 57 с.
32. Лапко С.В., Стратій Н.В., Селіванов Є.В. Навчання та застосування в оздоровчих цілях рухових дій III частина (баскетбол).: Метод. вказ. для студентів 2 курсу дисципліни «Фізичне виховання та здоров'я» (курс за вибором). Частина 3. Харків: ХНМУ, 2016. 40 с.
33. Лях В.І. Основні закономірності взаємозв'язків показників, характеризуючих координаційні здібності дітей та молоді: спроба аналізу в світі концепцій . *Теорія і практика фізичної культури*. 1996. № 11. С. 20–26.
34. Мітова О. О. Значущість формування системи знань про контроль у командних спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції, [Електронний ресурс]. Харків, 2015. С. 56 – 58.
35. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпропетровськ, 2015. 216 с.

36. Мітова О.О., Сушко Р.О. Тестування баскетболістів. Навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2016 р.
37. Моісієнко О.К., Ширяєва І.В. Теоретичні та методологічні особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я: збірник наукових праць XVI Міжнародної науково-практичної конференції*, 2016. С. 158-162.
38. Назаренко Л. Д. Зміст і структура рівноваги як рухово-координаційної якості. *Теорія і практика фізичної культури*. 2000. № 1. С. 54–58.
39. 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 №1*, 2018. С. 13–21.
40. Павлович М. Основи фізичної підготовки: Методичний посібник [пер. з сербської Г. Володимирович] Миколаїв : Південний, 2006. 84 с.
41. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Н.І., Чуча Ю.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2020. 201 с.
42. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с
43. Помещикова І.П., Кудімова О.В., Афанасьєва К.М., Narges K.R. Методи оцінки технічної підготовленості юних баскетболістів. *Спортивні ігри №1*. Харків, 2016. С. 33–37.
44. Поплавський Л.Ю. Баскетбол К.:Олімпійська література, 2004. 448с.
45. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: [учебное пособие] Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
46. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник . Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
47. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник . К.: КНТ, 2010. 776 с.

- 48.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. Київ : К.: Олімпійська література, 2001. 440с.
- 49.Сергієнко, Л. П., Шарий, Д. В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. *Теорія і методика фізичного виховання* ,(5),2010. С.3–12.
Отримано з <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/622>
50. 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.
- 51.Скрипець Е. Б. Розвиток координації у баскетболістів. *Фізична культура*. «Все для вчителя!» 2011. № 0. Пілотний випуск. С. 25–27.
- 52.Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах. Під ред. Ж.Б. Козіної. Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. Харків, 2010. 228 с.
- 53.Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів [под ред. В.І. Усакова]. Краматорськ, 2006. 126 с.
54. Тимофєєв А. Ступінь впливу рівня розвитку фізичних якостей на технічну підготовленість баскетболістів 12-13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №. 3. С. 140–144.
- 55.Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник. Київ, 2003. 213 с.
- 56.Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб.. Черкаси, 2015. 95с.
- 57.Упражнения баскетболиста. Методическое пособие для тренеров по баскетболу. Под общ. ред. Поплавского Л.Ю. Киев, 2006. 128 с.

58. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48с.
59. Хосе Мариа Бусета. Баскетбол для молодых игроков. Киев : ФИБА, 2000. 358 с.
60. Хромаев З. М. Поплавский Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. Киев : ФБУ, 2003. 128 с.
61. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Мурзин Е.В., Обухов А.В. Говорят тренеры по баскетболу. Сборник статей ведущих тренеров мира. Методическое пособие. Киев: ФБУ, 2005. 160 с.
62. Хромаев З., Трегубов Е. и др. Баскетбол для всех . Киев : ФБУ, 2006. 172 с.
63. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків: ОВС, 2007. 406 с.
64. Чуча Н.І., Помещикова І.П., Пащенко Н.О. Баскетбол. Навчальний посібник. Харків, 2007. 137с.
65. Чуча Ю.І., Помещикова І.П., Пащенко Н.О., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Прогнозування та відбір у баскетболі: Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2020. 54 с.
66. Ширяєва І. В., Харченко Є. С. Особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури. 2015. С. 127–128.
67. Ширяєва І.В. Тренування баскетболістів груп початкової підготовки. Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 г. С. 250-258.
68. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.
69. http://ni.biz.ua/13/13_6/13_63047_razvitie-koordinatsionnih-sposobnostey-basketbolistov-s-pomoshchyu-uprazhneniy-napravlenih-na-povishenie-chuvstva-myacha.html.

70. <http://fk.kture.kharkov.ua/lec7src.htm>.
71. <http://basketball-training.org.ua/>.
72. <http://balltips.com.ua/>.
73. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/622>