

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання і підвищення кваліфікації

Кафедра спортивних та рухливих ігор

ДАВИДОВ ЄВГЕН ОЛЕГОВИЧ

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI  
БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній рівень

Другий магістерський  
*(назва освітнього рівня)*

галузь знань

01 Освіта/Педагогіка  
*(шифр і назва галузі знань)*

Спеціальність  
*(напрямок підготовки)*

017 Фізична культура і спорт  
*(код і назва спеціальності)*

спеціалізація

Освітня програма

Тренерська діяльність в обраному виді спорту  
(баскетбол)  
*(назва спеціалізації)*

Науковий керівник: Помещикова Ірина Петрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

## **АНОТАЦІЯ**

**до кваліфікаційної роботи**

**Давидов Євген Олегович**

### **ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Актуальність роботи.** Фізична підготовка відіграє ключову роль у становленні спортивної майстерності баскетболістів, оскільки вона нерозривно пов'язана з технічною підготовкою. У юнацькому віці формується фундамент для подальшого розвитку та вдосконалення фізичних якостей, які визначають рівень майбутньої майстерності спортсменів. Тому вже на ранніх етапах багаторічної підготовки необхідно своєчасно усувати недоліки у фізичному розвитку та підготовленості юних баскетболістів.

**Мета дослідження** – вивчити вплив спеціально підібраних рухливих ігор на стан фізичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки.

#### **Завдання роботи:**

1. розглянути теоретичні аспекти розвитку фізичних якостей у спортсменів молодшого шкільного віку;
2. проаналізувати зміст програми ДЮСШ з баскетболу для груп початкової підготовки;
3. визначити стан фізичної підготовленості юних баскетболістів на етапі початкової підготовки;
4. прослідити динаміку фізичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки під впливом підібраних рухливих ігор.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, контент аналіз, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 2 групи баскетболістів 9-10 років початкової підготовки БК Junior м. Харкова. Експериментальна і Контрольна група склалися із 14 баскетболістів. Батькі учнів були проінформовані про проведення дослідження і дали усну згоду на участь їх дітей у дослідженні.

Педагогічний експеримент тривав 7 місяців. Баскетболісти тренувалися за стандартною програмою ДЮСШ. Для баскетболістів ЕГ в основній частині кожного тренувального заняття використовувалися спеціально підібрані рухливі ігри, які були спрямовані на розвиток фізичних здібностей. Рухливі ігри проводилися блоками, по 2-3 гри за тренування. Ігри, у яких застосовувалися прийоми техніки баскетболу (передачі, ведення, кидки м'яча) проводилися тільки після оволодіння технічними прийомами. В іграх використовували різний спортивний інвентар. Це були м'ячі різної ваги і обсягу, скакалки, гімнастичні лави, конуси тощо.

**Результати:** Показники розвитку фізичних якостей баскетболістів 9-10 років становили у бігу 10 м –  $2,48 \pm 0,04$  с, у бігу 10 м спиною вперед –  $3,62 \pm 0,05$  с, у бігу 20 м –  $3,56 \pm 0,48$  с, стрибку у висоту з місця –  $35,37 \pm 0,87$  см, у стрибку в довжину з місця –  $153,43 \pm 6,20$  см, у човниковому бігу 4x10 м –  $15,70 \pm 0,80$  с, у кидку набивного м'яча 1 кг –  $4,96 \pm 0,55$  м. Рівень функціональної підготовленості баскетболістів 9–10 років у функціональній пробі Штанге становив  $53,41 \pm 3,80$  с, у пробі Генче –  $30,89 \pm 3,40$  с.

Аналіз програми ДЮСШ з баскетболу показав, що фізична підготовка у групах початкової підготовки є фундаментальним компонентом навчально-тренувального процесу, що забезпечує гармонійний розвиток організму, формування базових рухових якостей та створення передумов для ефективного засвоєння техніки і тактики гри у баскетбол.

Застосуванням спеціально підібраних рухливих ігор сприяв достовірному покращенню показників фізичної підготовленості юних баскетболістів ЕГ ( $p < 0,05$ ) у більшості контрольних вправ: біг на 10 м, біг на 10 м спиною вперед, біг на 20 м, стрибок угору з місця, човниковий біг 4×10 м та кидок набивного м'яча 1 кг. У стрибку у довжину з місця покращення було менш вираженим і не мало статистичної достовірності ( $p > 0,05$ ).

Спостерігалися такі якісні зміни у показниках проведених тестів юних спортсменів ЕГ: у бігу 10 м – 0,11 %, у бігу 10 м спиною вперед – 0,20 %, у бігу 20 м – 0,13 %, стрибку у висоту з місця – 9,37%, у стрибку в довжину з місця –

2,98 %, у човниковому бігу 4x10 м – 3,3 %, у кидку набивного м'яча 1 кг – 1,49 %.

Функціональні показники (проби Штанге та Генче) також продемонстрували позитивну динаміку в експериментальній групі, проте зміни не були статистично значущими ( $p > 0,05$ ).

У контрольній групі спостерігалися незначні покращення, які не мали достовірного характеру.

#### **Висновок:**

1. Впровадження спеціально підібраних рухливих ігор у тренувальний процес юних баскетболістів на етапі початкової підготовки позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, зокрема сили, швидкості та спритності.
2. У баскетболістів ЕГ зафіксовано статистично достовірне покращення результатів у всіх тестах крім «Стрибок у довжину з місця» ( $p < 0,05$ ). Це свідчить про ефективність рухливих ігор як засобу розвитку фізичних якостей. У КГ, яка тренувалася за стандартною програмою без додаткових рухливих ігор, позитивна динаміка була менш вираженою і не мала статистичної достовірності ( $p > 0,05$ ), що підтверджує перевагу експериментального підходу.
3. Окрім фізичного ефекту, встановлено що рухливі ігри сприяють формуванню позитивного емоційного фону, підвищенню мотивації до занять спортом, розвитку навичок командної взаємодії, дисципліни та відповідальності.

**Ключові слова:** юні баскетболісти, фізична підготовка, рухливі гри, фізична підготовленість, етап початкової підготовки.

## **ABSTRACT**

**of the qualification work**

**Davydov Yevgen Olegovich**

### **THE INFLUENCE OF MOVEMENT GAMES ON THE PHYSICAL FITNESS OF BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE**

**Relevance of the work.** Physical training plays a key role in the development of basketball players' athletic skills, as it is inextricably linked to technical training. In adolescence, the foundation is laid for the further development and improvement of physical qualities that determine the level of future skill of athletes. Therefore, at the early stages of long-term training, it is necessary to promptly eliminate deficiencies in the physical development and training of young basketball players.

**The purpose** of the study is to investigate the impact of specially selected movement games on the physical fitness of basketball players at the initial training stage.

**The objectives of the study are:**

1. to consider the theoretical aspects of the development of physical qualities in athletes of primary school age;
2. to analyze the content of the youth sports school basketball program for beginner training groups;
3. to determine the physical fitness of young basketball players at the beginner training stage;
4. to track the dynamics of the physical fitness of basketball players at the beginner training stage under the influence of selected movement games.

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

Two groups of 9-10-year-old basketball players from the Junior Basketball Club in Kharkiv took part in the study. The experimental and control groups consisted of 14 basketball players. The students' parents were informed about the study and gave their verbal consent for their children to participate.

The pedagogical experiment lasted 7 months. The basketball players trained according to the standard program of the Children's and Youth Sports School. For the basketball players of the EG, specially selected movement games aimed at developing physical abilities were used in the main part of each training session. Movement games were conducted in blocks, 2-3 games per training session. Games that involved basketball techniques (passing, dribbling, shooting) were only played after the technical skills had been mastered. Various sports equipment was used in the games. These included balls of different weights and sizes, skipping ropes, gymnastic benches, cones, etc.

**Results:** The indicators of physical development of 9-10-year-old basketball players were as follows: 10 m run –  $2.48 \pm 0.04$  s, 10 m backward run –  $3.62 \pm 0.05$  s, 20 m run –  $3.56 \pm 0.48$  s, standing long jump –  $35.37 \pm 0.87$  cm, standing long jump –  $153.43 \pm 6.20$  cm, 4x10 m shuttle run –  $15.70 \pm 0.80$  s, 1 kg medicine ball throw –  $4.96 \pm 0.55$  m.

The level of functional preparedness of 9–10-year-old basketball players in the Stange functional test was  $53.41 \pm 3.80$  s, and in the Genche test –  $30.89 \pm 3.40$  s. Analysis of the youth sports school basketball program showed that physical training in beginner groups is a fundamental component of the training process, ensuring harmonious development of the body, formation of basic motor skills, and creation of prerequisites for effective mastery of basketball techniques and tactics.

The use of specially selected movement games contributed to a significant improvement in the physical fitness indicators of young basketball players in the EG ( $p < 0.05$ ) in most of the control exercises: 10 m run, 10 m backward run, 20 m run, standing jump, 4x10 m shuttle run, and 1 kg medicine ball throw. In the standing long jump, the improvement was less pronounced and not statistically significant ( $p > 0.05$ ).

The following qualitative changes were observed in the test results of young athletes in the EG: in the 10 m run – 0.11%, in the 10 m backward run – 0.20%, in the 20 m run – 0.13%, in the standing long jump – 9.37%, in the standing long jump – 2.98%, in the 4x10 m shuttle run – 3.3%, in the 1 kg medicine ball throw – 1.49%.

Functional indicators (Shtange and Genche tests) also showed positive dynamics in the experimental group, but the changes were not statistically significant ( $p > 0.05$ ).

The control group showed minor improvements that were not statistically significant.

**Conclusion:**

1. The introduction of specially selected movement games into the training process of young basketball players at the initial training stage has a positive effect on the development of physical qualities, in particular strength, speed, and agility.

2. EG basketball players showed statistically significant improvement in all tests except the standing long jump ( $p < 0.05$ ). This indicates the effectiveness of movement games as a means of developing physical qualities. In the CG, which trained according to a standard program without additional movement games, the positive dynamics were less pronounced and not statistically significant ( $p > 0.05$ ), confirming the superiority of the experimental approach.

3. In addition to the physical effect, it has been established that active games contribute to the formation of a positive emotional background, increased motivation to play sports, and the development of teamwork skills, discipline, and responsibility.

**Keywords:** young basketball players, physical training, active games, physical fitness, initial training stage.