

**ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ**

*У статті зроблено огляд науково-методичного доробку вітчизняних та зарубіжних фахівців з фізичного виховання дітей шкільного віку з питань використання спортивних ігор як засобу реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання школярів. Пропонуються результати педагогічного дослідження рухової активності учнів під час занять баскетболом.*

*Ключові слова: фізкультурно-оздоровча робота, рухові здібності, старшокласники, баскетбол.*

**Постановка проблеми.** Розроблення та впровадження нових педагогічних технологій, зміст яких відповідає реальному стану індивідуальних можливостей молоді людини та має наукове обґрунтування засобів, методів та форм навчання, завжди були і залишаються потребою не тільки системи середньої освіти, а й суспільства в цілому.

Завдання загальноосвітньої школи – підготувати здорову, освічену, здатну до саморозвитку особистість, яка буде спроможна об'єктивно мислити, вирішувати життєві та професійні проблеми, реалізовувати свій творчий потенціал. Повноцінному розв'язанню завдань фізичного виховання школярів нашої країни сприяє широке використання спортивних ігор у системі фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи. Ось чому спортивні ігри, зокрема баскетбол, включені у шкільну програму з фізичної культури, а також широко використовуються у позакласній роботі.

Водночас обмаль досліджень щодо диференціації фізичних навантажень різної спрямованості під час фізкультурно-оздоровчих занять з баскетболу в старших класах, визначення адаптаційних змін в організмі під впливом навантажень упродовж навчального року.

Доцільне впровадження засобів, методів та форм організації фізичної підготовки дозволяє позитивно впливати не тільки на стан розвитку компонентів фізичної та функціональної підготовленості, а й сприяти вдосконаленню морально-вольових здібностей учнів, що відповідає принципам особистісно-розвивального навчання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результатами досліджень (Т. Ю. Круцевич, 2003; О. Д. Дубогай, 2005; О. В. Жабокрицька, 2005; Н. Ф. Денисенко, 2006 та ін.) доведено, що зі вступом до школи загальна рухова активність дитини знижується в багато разів. Знижується стан фізичного розвитку, провокується виникнення ряду хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що призводить до патологічного стану органів і систем організму (І. В. Мурашов, 1989, 2003; В. С. Язловецький, 2004; Г. Л. Апанасенко, 2000, 2005; Е. С. Вільчковський, 2006).

Уроки фізичної культури не можуть компенсувати дефіцит руху школярів, організація навчального процесу яких часто обмежується тільки урочними формами занять фізичними вправами (О. С. Куц, 1997; Л. П. Сущенко, 1999; Н. В. Білошицька, 1999, 2000; О. Д. Дубогай, 2005, 2006).

Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямів практичного вирішення цієї проблеми є вдосконалення традиційних засобів, форм і методів позаурочної роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових здібностей і збереження здоров'я молодого покоління (А. П. Савченко, 2004; Н. М. Баламутова, 2007; М. В. Дутчак, 2007). Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку.

Оптимізація методики фізичної культури та організованої рухової активності в школі передбачає диференційований підхід, який дає змогу кожному учневі забезпечити оздоровчий

ефект (В. А. Леонова, О. С. Куц, 1996, В. Г. Арефьев, 2010; Г. В. Кротов, 2010).

**Метою статті** є доведення важливості використання спортивних ігор, зокрема баскетболу, як засобу реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання школярів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Баскетбол – одна з найпопулярніших спортивних ігор в Україні. Для неї є характерними різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловіння, кидки та ведення м'яча, які здійснюються в умовах навчально-виховної та змагальної діяльності. Така різноманітність рухів забезпечує емоційність, сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, вдосконалює анаеробні механізми енергозабезпечення рухової діяльності [1; 2; 3; 4].

За умов наявності науково обґрунтованих компонентів фізичних навантажень засоби баскетболу допомагають розв'язувати такі завдання:

- зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку учнівської молоді та людей середнього і старшого віку;

- збільшення масовості занять і поліпшення їх виховного, оздоровчо-гігієнічного ефекту;

- збільшення кількості спортсменів-розрядників та організації різноманітних змагань.

Необхідно відзначити, що в процесі занять баскетболом здійснюється активний розвиток компонентів вольової підготовленості, таких як наполегливість, сміливість, рішучість [5; 6; 7], а також моральних якостей: пошани до суперника, чесності і порядності у спортивній боротьбі (fairplay), прагнення до постійного особистого вдосконалення. Ці якості можуть успішно розвиватися в процесі спортивних ігор.

Повноцінному розв'язанню завдань фізичного виховання школярів нашої країни сприяє широке використання спортивних ігор у системі фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи. От чому спортивні ігри, зокрема баскетбол, введені до шкільної програми з фізичної культури, а також широко використовуються у позакласній роботі [3; 9; 10].

У загальноосвітній школі баскетбол є складовою програми з фізичної культури у 5-х – 11-х класах та активно використовується у позакласній роботі (заняття в спортивних гуртках та в різних групах підготовки ДЮСШ на базі школи). Залежно від завдань у тій чи іншій ланці фізкультурного руху зміст, спрямованість і методика занять набувають специфічних особливостей.

Головна спрямованість навчально-виховних занять – сприяти засобами баскетболу вирішенню завдань фізичного виховання школярів через навчання їх основних технічних дій, розвиток рухових здібностей та залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами.

Особливість роботи з масового залучення до занять баскетболом полягає у тому, щоб зацікавити дітей, допомогти їм опанувати вправи для вдосконалення елементів техніки і тактики гри. Водночас, враховуючи велику зацікавленість заняттями баскетболом, учитель має розв'язувати питання фізичної, технічної, тактичної підготовки, що у свою чергу сприяє підвищенню майстерності, і ще більше учнів залучається до систематичних занять фізичною культурою і масовим спортом.

Різноманітне чергування рухів і дій, які часто змінюються за інтенсивністю і тривалістю, створює загальний комплексний вплив на організм учнів. Заняття баскетболом сприяє розвитку і вдосконаленню в гравців основних рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості), формуванню різноманітних рухових навичок.

У той же час не можна забувати, що комплексний характер впливу на розвиток рухових здібностей ускладнює вибіркового впливу на розвиток тієї чи іншої рухової здібності. Ця особливість повинна бути врахована під час побудови навчального процесу. Тому в нашому дослідженні ми проводили педагогічне спостереження за руховою активністю старшокласників у навчально-виховній та змагальній діяльності в процесі занять баскетболом.

Величина тренувального навантаження відображає ступінь впливу тих чи інших вправ,

виконуваних гравцем, на його організм. Кожному вчителю важливо знати вплив використаних фізичних вправ і їхню класифікацію за характером змін в організмі. Дослідження [6] показали, що спеціальні вправи баскетболістів істотно розрізняються за відповідною реакцією організму на їх виконання. Наприклад, при виконанні штрафних кидків ЧСС складає в середньому  $128 \text{ уд. хв}^{-1}$ , рівень споживання кисню – 30 % від максимальної величини; при виконанні спеціальних вправ середньої інтенсивності ЧСС знаходиться в межах  $140\text{--}150 \text{ уд. хв}^{-1}$ , рівень вживання кисню в межах 50 % від МСК; при виконанні ігрових вправ ЧСС досягає  $172\text{--}187 \text{ уд. хв}^{-1}$ , величина кисневого боргу  $5\text{--}7 \text{ л. хв}^{-1}$ .

Сутність гри буде розкрита неповно, якщо не врахувати великої напруги нервової системи гравців і необхідності морально-вольових зусиль для досягнення перемоги. Знання всіх особливостей, що характеризують діяльність баскетболіста, допомагає планувати навчально-тренувальний і змагальний процеси, створювати модельні характеристики, на досягнення яких повинен бути спрямований навчально-тренувальний процес [8].

Вивчення закономірностей розвитку рухових здібностей дає можливість визначитися в спрямованості системи педагогічних впливів, а також добирати методи вдосконалення підготовки учнів залежно від ігрового амплуа, віку, статі, індивідуальних особливостей [6].

Контроль за технічною підготовкою учнів у процесі спостережень і вимірів дозволяє визначити ступінь оволодіння технікою виконання ігрових прийомів, а також частотою виконання їх у процесі гри. У процесі контролю змагальної діяльності юних баскетболістів ураховується активність і результативність техніко-тактичних дій окремих гравців. Активність оцінюється за загальною кількістю виконаних техніко-тактичних дій, а результативність визначається шляхом процентного відношення успішно і невдало виконаних дій [10].

Отримані дані показали, що старшокласники в процесі занять баскетболом виконують значний обсяг різних рухових дій: стрибків, переміщень, кидків, передач та ловіння м'яча як під час навчально-виховного процесу, так і під час різноманітних змагань.

Це підтверджує зроблений нами раніше висновок про велике значення якісної фізичної підготовки та необхідність проведення дослідження з цього питання.

Теоретичне вивчення фізичної підготовленості старшокласників, педагогічні спостереження, експертні оцінки дозволили виявити перелік основних технічних прийомів гри в баскетбол та спеціальні рухові здібності, необхідні для виконання основних технічних прийомів у баскетболі (табл. 1).

Технічні прийоми згідно з існуючими методиками [3; 5] були об'єднані в п'ять груп: ведення, передачі м'яча, кидки в кошик, підбір м'яча (як при виконанні атакуючих так і захисних дій), блокування кидків.

Таким чином, для виконання основних технічних прийомів необхідні такі рухові здібності:

Таблиця 1

## Показники змагальної діяльності старшокласників у баскетболі

№ п/п	Характеристика ігровій діяльності	$\bar{X}$
1	2	3
1.	Кількість кидків, виконаних у 2-х-очкової зоні	52
2.	Кількість кидків, виконаних у 3-х-очкової зоні	34
3.	Кількість кидків з гри	76
4.	Точність кидків в 2-х-очкової зоні	54%
5.	Точність кидків в 3-х-очкової зоні	40%
6.	Точність кидків з гри	48%
7.	Загальна кількість передач	92

1	2	3
8.	Кількість результативних передач	47
9.	Кількість перехоплень	12
10.	Спільна кількість підборів м'яча	31
11.	Кількість підборів під своїм щитом	17
12.	Кількість підборів під чужим щитом	14
13.	Кількість втрат м'яча за гру	11

– передача м'яча: в підготовчій фазі – швидкість (реалізується через рухову реакцію), сила м'язів ніг, спритність (реалізується через просторову орієнтацію); в основній фазі – сила м'язів ніг, рук, кисті, спритність;

– ведення м'яча: в підготовчій фазі – швидкість (реалізується через частоту рухів), в основній фазі – спритність (реалізується через відчуття такту);

– кидки м'яча: в підготовчій фазі – швидкість (реалізується через рухову реакцію), сила м'язів ніг, тулуба, стрибучість; в основній фазі – сила м'язів плечового поясу, рук, кисті, швидкість (реалізується через поодинокий рух руки), спритність (реалізується через м'язове відчуття); в заключній фазі – сила м'язів ніг (проявляється під час роботи при приземленні та амортизації);

– підбір м'яча: в підготовчій фазі – швидкість (реалізується через рухову реакцію), сила м'язів ніг, стрибучість, спритність (реалізується через просторову орієнтацію); в основній фазі – сила м'язів плечового поясу, рук, кисті, спритність; в заключній фазі – сила м'язів ніг (проявляється під час уступаючої роботи при приземленні та амортизації);

– блокування м'яча: в підготовчій фазі – швидкість (реалізується через рухову реакцію), сила м'язів ніг, стрибучість; в основній фазі – сила м'язів плечового поясу, рук, кистей, спритність (реалізується через рівновагу); в заключній фазі – сила м'язів ніг (проявляється в уступаючій роботі при приземленні та амортизації).

Отже, старшокласникам при виконанні технічних прийомів з баскетболу необхідні наступні рухові здібності, що можуть використовуватися в різних фазах цих прийомів:

– спритність – при виконанні передач та ловінні м'яча, підборі та блокуванні кидка, виконанні кидка, тобто ця фізична якість необхідна при виконанні майже всіх прийомів гри;

– швидкість – при виконанні передач, перехопленні м'яча, веденні м'яча, кидка м'яча (швидкість одиночного руху);

– сила (окремих м'язових груп) – при виконанні всіх технічних прийомів, особливе значення має сила м'язів ніг, плечового поясу, рук та кисті;

– стрибучість – при виконанні кидків, блокування та підбору м'яча, виконання передач та ловіння м'яча;

– гнучкість – при виконанні більшості технічних прийомів.

У будь-якому виді спортивних ігор досягнення спортивного результату здійснюється шляхом виконання численних технічних прийомів і дій, об'єднаних у систему, виходячи із специфіки виду спорту. Ця система прийомів і дій розглядається як техніка змагальної діяльності, спрямована на досягнення кінцевого результату.

**Висновки.** На основі викладеного вище можна стверджувати, що серед багатьох факторів, які сприяють досягненню результатів у різних видах спорту (у тому числі у баскетболі), одним із основних є високий рівень фізичної і технічної підготовленості. Процес формування рухових умінь та навичок (технічна підготовка) і розвиток рухових здібностей (фізична підготовка), хоча вони і є різними специфічними сторонами рухової діяльності, нерозривно пов'язані: спортивна техніка сприяє прояву рухових можливостей школяра, а відповідний рівень розвитку рухових здібностей підвищує якість спортивної техніки.

### Література

1. Андрющенко Л. Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности : автореф. дис... канд. пед. наук / Л. Б. Андрющенко – М. : ГЦОЛИФК, 1988. – 24 с.
2. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов / В. З. Бабушкин. – К. : Здоровье, 1985. – 27 с.
3. Нестеровский Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол / Д. И. Нестеровский // Учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак-та физ. культуры. – Пенза, 1997. – 215 с.
4. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів з фізичного виховання і спорту /Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004 – 447 с.
5. Губа Д. В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств занимающихся в секциях по баскетболу : автореф. дис. канд. пед. наук / Д. В. Губа – М. : РГАФК, 2003. – 25 с.
6. Єдинак Г. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом школярів / Г. Єдинак // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : Українські технології, 2003. – Т. 2, Вип. 7. – С. 133–138.
7. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц // – Київ – Вінниця, 1995. – 148 с.
8. Лаврикова О. Вибір фізичних навантажень для зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості школярів / О. Лаврикова // Фізичне виховання в школі. – 2005. - № 5. – С. 50.
9. Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. / И. В. Муравов – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
10. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис. докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання та спортивного тренування» / Л. В. Волков. – М., 1989. – 38 с.

**Г. Н. Кузюра, Т. И. Клиндух, С. В. Пыльтяй**

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ**

*В статье сделан обзор научно-методического наследия отечественных и зарубежных специалистов по физическому воспитанию детей школьного возраста по вопросам использования спортивных игр как средства реализации оздоровительных задач физического воспитания школьников. Предлагаются результаты педагогического исследования двигательной активности учащихся во время занятий баскетболом.*

*Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, двигательные способности, старшеклассники, баскетбол.*

**H. Kuzyura, T. Klyndukh, S. Pylytyay**

#### **PECULIARITIES OF SENIOR SCHOOLCHILDREN MOTOR ACTIVITY IN THE PROCESS OF BASKETBALL TRAINING**

*The article reviews the scientific and methodological achievements of domestic and foreign experts in physical education of school children on the use of sports games as a means of implementing health programmes of physical educating senior pupils. The results of pedagogical researching motor activity of students during class of basketball are suggested.*

*Key words: sports and recreation activities, motor skills, senior pupils, basketball.*