

УДК 796.323.2

**Николаичева А. С.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3055-2415>

Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы  
(Гродно, Республика Беларусь) E-mail: [ma1407@mail.ru](mailto:ma1407@mail.ru)

**Белова Т. Ч.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8175-1348>

Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы  
(Гродно, Республика Беларусь) E-mail: [ma1407@mail.ru](mailto:ma1407@mail.ru)

**Попко Л. Ф.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0947-7510>

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы  
(Гродно, Республика Беларусь) E-mail: [ma1407@mail.ru](mailto:ma1407@mail.ru)

## ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Цель работы:** теоретически и экспериментально обосновать эффективность использования методов и приемов повышения двигательной активности юных баскетболистов (10–12 лет) на этапе начальной спортивной специализации в процессе учебно-тренировочных занятий.

**Методология работы:** Методологической основой исследования явились современные подходы к изучению спортивной деятельности, позволившие четко определиться с понятиями исследования:

- спортивно-педагогические взгляды на учебно-тренировочный процесс, систему подготовки и соревновательную деятельность в спорте высших достижений;
- педагогические взгляды на управление подготовкой баскетболистов на различных этапах спортивной специализации.

Для организации педагогического эксперимента с целью получения фактического материала и решения поставленных задач в работе применялись следующие научно-педагогические методы исследования: обзор и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; метод педагогических наблюдений (метод хронометрирования и метод пульсовых данных учебно-тренировочных занятий); педагогический эксперимент.

**Научная новизна:** впервые в учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов, занимающихся в группах начальной специализации ДЮСШ № 7 г. Гродно внедрены наиболее эффективные, на наш взгляд, способы организации, формы, методы и приемы повышения их двигательной активности и уровня работоспособности.

**Выводы:** результаты диагностики уровня двигательной активности юных баскетболистов, занимающихся в группах начальной спортивной специализации, привели нас к выводу, что повысить двигательную активность и работоспособность занимающегося в процессе тренировочного занятия реально путем правильного и рационального соотношения времени тренировочного занятия, целенаправленного подбора методов и приемов для решения поставленных задач спортивной тренировки.

**Ключевые слова:** двигательная активность, юные баскетболисты, спортивная специализация.

### Постановка проблемы

**Актуальность работы.** За продолжительную историю развития баскетбола в Республике Беларусь сложилась определенная система подготовки игроков высокого класса, что позволило добиться успехов на международной арене. Эффективность функционирования этой системы определяется действием многих факторов, среди которых важнейшую роль играет построение и содержание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации игроков, где закладывается фундамент школы баскетбола [4].

В спортивной научно-методической литературе подробно представлены условия, средства и методы обучения начинающих игроков. Большое внимание уделяется классификации учебного материала по основным разделам подготовки юных баскетболистов и видам обеспечения учебно-тренировочного процесса [6,8]. Тем не менее, проблема повышения эффективности работы спортивных школ остается первостепенной.

Вместе с тем анализ работы детских юношеских школ по баскетболу, проведенный разными авторами в разные годы, выявил высокую текучесть и отсев контингента, низкий процент выхода квалифицированных спортсменов, завершивших полный цикл обучения и спортивной подготовки. А, как известно, именно отсев является одним из основных показателей качества организации системы спортивной подготовки и служит критерием невысокой эффективности работы спортивных школ.

В проведенных исследованиях [1; 6] по изучению рентабельности работы спортивных школ по баскетболу показано, что наиболее высокий отсев – до 80 % – выявлен в группах начальной спортивной подготовки. Невысокую продуктивность работы спортивных школ в целом связывают, прежде всего, с влиянием таких факторов, как неправильная организация учебно-тренировочного процесса, а именно использование или не использование вообще разнообразных средств и методов подготовки, создающих интерес к занятиям у учеников, слабая постановка воспитательной и просветительской работы. Причем в ряде исследований было показано, что использование средств направленного педагого-психологического воздействия на мотивацию к занятиям спортом, систематическую и напряженную спортивную тренировку способствует закреплению контингента спортивных школ [2; 9].

Данная ситуация требует поиска новых научных решений на пути совершенствования тренировочного процесса, ориентацию на дальнейшее занятие спортом и достижения высоких результатов (Л. В. Костикова, А. А. Шерстюк, И. Н. Григорович, 1993; В. В. Кузин, С. А. Полиевский, 2003). Необходим принципиально новый методический подход, который позволит найти оптимальные, и самое главное, интересные пути повышения тренировочного процесса юных баскетболистов.

Большой вклад в научно-методическое обоснование тренировочного процесса на этапах начальной специализации по баскетболу внесли Л. И. Фруктов, Г. И. Королёв, И. А. Гайс и др. Однако разработанные ими программы тренировки юных баскетболистов принадлежат к прошлому десятилетию и не учитывают в полной мере современных особенностей многолетней подготовки. Вместе с тем, современное развитие баскетбола на этапе высшего спортивного мастерства заставляет совершенствовать тренировочный процесс юных спортсменов.

В этой связи актуальность данного исследования является несомненной.

*Анализ последних исследований и публикаций.* Анализ теоретических источников по исследуемой проблеме показывает эффективность применения различных методов и приемов повышения двигательной активности детей разных возрастов на физкультурных занятиях (М. М. Безруких, 2000; Н. С. Голицына, 2006; Г. В. Кособуцкая, 2009; Н. С. Чеботарев, 2013; Ю. И. Белоусова, 2014). Данной проблеме в педагогической науке уделяется большое внимание. На этом поприще в разные годы объединяли и продолжают объединять свои усилия возрастные физиологи, гигиенисты и врачи А. А. Ухтомский, Н. А. Бернштейн, Г. П. Юрко, М. Я. Набатникова, В. Т. Кудрявцев; педагоги А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, Е. Н. Вавилова, Е. А. Тимофеева, Л. В. Карманова, Л. П. Матвеев.

Однако, вопрос о путях повышения двигательной активности детей-спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий изучен недостаточно.

*Цель исследования* – теоретически и экспериментально обосновать эффективность использования методов и приемов повышения двигательной активности юных баскетболистов (10-12 лет) на этапе начальной спортивной специализации в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Методология.* Методологической основой исследования явились современные подходы к изучению спортивной деятельности, позволившие четко определиться с понятиями исследования:

– спортивно-педагогические взгляды на учебно-тренировочный процесс, систему подготовки и соревновательную деятельность в спорте высших достижений (Г. В. Барчукова, С. И. Вовк, В. Я. Игнатьева, Л. П. Матвеев, В. Г. Никитушкин, В. Н. Платонов, Ф. П. Суслов, Г. С. Туманян, В. П. Филин, Ж. К. Холодов и другие ученые);

– педагогические взгляды на управление подготовкой баскетболистов на различных этапах спортивной специализации (С. П. Белиц-Гейман, И. В. Всеволодов, А. М. Драцкая, Т. С. Иванова, Н. Ю. Проскуракова, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев и др.).

Для организации педагогического эксперимента с целью получения фактического материала и решения поставленных задач в работе применялись следующие научно-педагогические методы исследования: обзор и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; метод педагогических наблюдений (метод хронометрирования и метод пульсовых данных учебно-тренировочных занятий); педагогический эксперимент.

*Научная новизна исследования.* Впервые в учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов, занимающихся в группах начальной специализации ДЮСШ № 7 г. Гродно, внедрены наиболее

ефективні, на наш взгляд, способи організації, форми, методи і прийоми підвищення їх двигальної активності і рівня работоспособності.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося на базі СДЮШОР №7 г. Гродно в період з 01.03.19 по 01.05.19 року. В дослідженні прийняли участь юні баскетболісти в віці 10-12 років, займаючі в групах початкової спортивної спеціалізації (ГНСС).

Цілью педагогічного експерименту являлося теоретичне обґрунтування і експериментальна перевірка ефективності використання методів і прийомів підвищення двигальної активності юних баскетболістів на етапі початкової спортивної спеціалізації в процесі навчально-тренувальних занять.

Для оцінки ефективності смодельованих нами занять з використанням ефективних методів і прийомів підвищення двигальної активності і рівня работоспособності баскетболістів даної вікової контингенту були організовані 2 досвідчені групи (по 15 осіб відповідно). Мальчики 1-ї досвідченої групи займалися по заздалегідь запланованій тренером програмі. В систему тренувальних занять по баскетболу 2-ї досвідченої групи вносилися найбільш ефективні, на наш взгляд, способи організації, форми, методи і прийоми підвищення їх двигальної активності і рівня работоспособності.

Смодельована система тренувань застосовувалася на протязі 4 тижнів і включала в себе 12-15 занять.

В ході проведення тренувально-експериментальних занять загальна її структура не порушалася, а всього лише вносилися наступні доповнення і корективи:

– во всіх частинах тренування (підготовчої, основної і заключної) замість пасивного відпочинку між вправами, застосовуваного в 1-ї досвідченої групі, був запропонований активний відпочинок у формі спокійної ходьби або повільного бігу;

– в ході проведення тренувального заняття ми віддали перевагу використанню в більшій мірі фронтального способу організації дітей, де вправи виконуються одночасно всіма дітьми і поточною способом, який заключається в виконанні однієї і тієї ж вправи по черзі, безперервним потоком. Фронтальний спосіб ефективний для досягнення високої щільності заняття і забезпечення великої активності дітей. Він застосовувався при ознайомленні з навчальним матеріалом і його закріпленні. Поточний спосіб застосовувався для закріплення і вдосконалення навичок і навичок, виховання фізичних якостей баскетболістів. В 1-ї досвідченої групі тренер частіше намагався вдаватися до індивідуальному способу організації займаючихся, а потім уже до фронтальному і поточному.

При проведенні тренувальних занять по баскетболу ми намагалися взагалі не вдаватися до індивідуальному способу організації дітей, так як при цьому зменшується фізіологічне навантаження і активність займаючихся, тим самим підвищується їх відволікаємість, що чревато зниженням загальної і моторної щільності заняття і, відповідно, зниженням двигальної активності;

– перед початком виконання нової вправи ми намагалися пояснити коротко, чітко, виразливо, щоб представлення про рухах у баскетболістів створювалися точні і правильні;

– на необхідні допоміжні дії в процесі заняття відводили мінімальний час (перестроєння дітей, зміна інвентарю і т.п.). Нами заздалегідь обдумувалася організація цих дій і виключалася можливість непродуктивної витрати часу;

– во время тренувальних занять ми добивалися чіткої дисципліни, заснованої на точному виконанні завдань, команд, вказань тренера.

В той же час баскетболістам надавалася певна свобода і самостійність дій, стимулюючих їх ініціативу;

– на протязі всього педагогічного дослідження ми намагалися підтримувати позитивний емоційний настрій і інтерес у дітей во время тренувань за рахунок новизни вправ і їх варіативності, поступового ускладнення завдань, самостійного виконання деяких вправ;

– при підготовці до заняття програмувався оптимальний обсяг, тривалість і інтенсивність двигальної активності, здійснювалося розподілення її з урахуванням фізичної підготовленості дітей і їх індивідуальних можливостей; роздумувалися завдання і програмне зміст в відповідності з принципами навчання, а також індивідуальними особливостями дітей;

– передбачували достатню площу, раціональне розміщення баскетболістів в ігровому залі во время виконання вправ.

Отримані результати експериментального дослідження були піддані порівняльному аналізу і діагностиці рівня двигальної активності баскетболістів 10-12 років в процесі навчально-тренувальних занять.

Проаналізувавши серію тренувальних занять в досвідчених групах, була визначена їх середня моторна щільність, яка складала в 1-ї досвідченої групі 70 %, во 2-ї – 91 %. Загальна щільність занять складала в середньому в 1-ї досвідченої групі – 83 %, во 2-ї – 98 % (таблиці 1, 2).

Следовательно, моторная плотность в 1-ой группе явилась следствием более низкой физической нагрузки, менее целесообразным использованием времени занятия, чередованием физической деятельности и отдыха, непродуманностью методов обучения и способов организации детей, командного стиля руководства тренера и других причин, чем во 2-ой группе. Все это, в свою очередь, стало причиной некоторых шалостей детей, невнимательности, потери интереса к занятиям.

Таблиця 1

**Протокол хронометража  
тренировочного занятия в 1-ой опытной группе**

Задачи тренировочного занятия:

1. Совершенствование передачи мяча партнеру, опекаемому защитником.
2. Закрепление позиционного нападения через одного центрального игрока.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

№ п/п	Содержание и виды деятельности	Время окончания деятельности	Анализируемые компоненты урока			
			Выполнение движений	Слушание объяснений	Отдых	Простой по вине учителя
1	Построение, слушание задач	2		120		
2	Бег и его разновидности	4	120			
3	ОРУ: объяснение	4,20		20		
	Выполнение	5,55	75			
	Объяснение	6,30		35		
	Выполнение	7,40	90			
	Объяснение	7,58		18		
	Выполнение	9	62			
	Объяснение	9,20		20		
	Выполнение	10,30	70			
	Объяснение	11		30		
	Выполнение	12,20	80			
	Объяснение	12,43		23		
	Выполнение	13,50	67			
	Объяснение	14,05		15		
4	Выполнение	15,10	65			
	Разминка с мячом 1) на месте:					
	- объяснение	16,05		15		
	- выполнение	18	115			
	- объяснение	18,20		20		
	- выполнение	19,40	80			
	- объяснение	20		20		
	- выполнение	22	120			
	- объяснение	22,10		10		
	- выполнение	24	110			
	- объяснение	24,10		10		
	- выполнение	25,15	65			
	2) в движении:	25,37		22		
	- объяснение					
	- выполнение	27	83			
	- объяснение	27,17		17		
	- выполнение	29,10	113			
- объяснение	29,30		20			
- выполнение	31	90				
- объяснение	31,21		21			
- выполнение	33,30	129				

№ п/п	Содержание и виды деятельности	Время окончания деятельности	Анализируемые компоненты урока			
			Выполнение движений	Слушание объяснений	Отдых	Простой по вине учителя
5	Совершенствование передачи мяча партнеру, опекаемому защитником	49,35	1085			
6	Закрепление позиционного нападения через одного центрального игрока	70	1225			
7	Развитие скоростно-силовых способностей					
	Объяснение	71,05		65		
	Выполнение	74,37	212			
	Объяснение	74,56		19		
	Выполнение	77,18	148			
	Объяснение	77,42		24		
8	Упражнения восстановительного характера					
	Объяснение	80,50		39		
	Выполнение	82,13	83			
	Объяснение	82,36		23		
9	Выполнение	85,10	154			
	Построение, слушание итогов тренировки	90		290		
10	Всего	5400с	3790с	676с		

Таблиця 2

### Протокол хронометража тренировочного занятия во 2-ой опытной группе

Задачи тренировочного занятия:

1. Совершенствование передачи мяча партнеру, опекаемому защитником.
2. Закрепление позиционного нападения через одного центрального игрока.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

№ п/п	Содержание и виды деятельности	Время окончания деятельности	Анализируемые компоненты урока			
			Выполнение движений	Слушание объяснений	Отдых	Простой по вине учителя
1	Построение, слушание задач	1,35		95		
2	Бег и его разновидности	6,37	302			
3	ОРУ:	6,46		9		
	объяснение					
	Выполнение	7,93	107			
	Объяснение	8,02		9		
	Выполнение	9	58			
	Объяснение	9,10		10		
	Выполнение	10,31	89			
	Объяснение	10,40		9		
	Выполнение	11,56	76			
Объяснение	12,03		7			
Выполнение	13,16	73				

№ п/п	Содержание и виды деятельности	Время окончания деятельности	Анализируемые компоненты урока			
			Выполнение движений	Слушание объяснений	Отдых	Простой по вине учителя
	Объяснение	13,27		11		
	Выполнение	15,07	100			
	Объяснение	15,16		7		
	Выполнение	16,20	64			
4	Разминка с мячом 1) на месте:					
	- объяснение	16,40		20		
	- выполнение	18	100			
	- объяснение	18,12		12		
	- выполнение	19,41	89			
	- объяснение	19,56		15		
	- выполнение	21	64			
	- объяснение	21,10		10		
	- выполнение	23,20	130			
	- объяснение	23,32		12		
	- выполнение	25,10	98			
	2) в движении:	25,24		14		
	- выполнение	26,40	76			
	- объяснение	26,51		11		
	- выполнение	28,50	119			
	- объяснение	29,04		14		
- выполнение	33,20	264				
- объяснение	33,31		11			
- выполнение	36,32	181				
5	Совершенствование передачи мяча партнеру, опекаемому защитником	51,40	1328			
6	Закрепление позиционного нападения через одного центрального игрока	70,45	1625			
7	Развитие скоростно-силовых способностей.					
	Объяснение	81,47		12		
	Выполнение	82,00	63			
	Объяснение	82,11		11		
	Выполнение	83,15	63			
	Объяснение	84,26		9		
Выполнение	84,30	64				
8	Упражнения восстановительного характера					
	Объяснение	84,40		10		
	Выполнение	86,00	80			
	Объяснение	86,17		17		
Выполнение	88,00	103				
9	Построение, слушание итогов тренировки	90		120		
10	Всего	5400 с	4916 с	405 с		

Параллельно с хронометражем, была использована пульсометрия, для более объективной оценки двигательной активности юных баскетболистов на тренировочных занятиях. Результаты метода подтвердили предыдущие выводы и выявили средний уровень частоты сердечных сокращений баскетболистов 1-ой и 2-ой опытной группы. Средний показатель ЧСС в 1-ой опытной группе составил 110-120 уд./мин, во 2-ой – 130-135 (таблицы 3, 4).

Таблиця 3

**Протокол учета пульсовых данных  
тренировочного занятия в 1-ой опытной группе**

Задачи тренировочного занятия:

1. Совершенствование передачи мяча партнеру, опекаемому защитником.
2. Закрепление позиционного нападения через одного центрального игрока.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

№ п/п	Время измерения	Пульс			Содержание и виды деятельности
		Время 10 ударов	Кол-во ударов за 1 минуту	% от исходного уровня	
1	До тренировки	7,9	76	100	В спокойном состоянии
2	5 мин	5,8	103	135,5	Бег
3	8 мин	5,4	111	146	Разновидности бега
4	12 мин	6,6	91	119,7	ОРУ на месте
5	15 мин	6,7	90	118,4	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса
6	17 мин	6,1	98	128,9	Упражнения для мышц ног
7	20 мин	6	100	131,5	Упражнения с мячом на месте
8	23 мин	5,8	103	135,5	Упражнения с мячом на месте
9	26 мин	5,8	102	134,2	Упражнения с мячом на месте
10	30 мин	5,3	114	150	Упражнения с мячом в движении
11	34 мин	5	120	157,8	Упражнения с мячом в движении
12	37 мин	4,9	122	160,5	Упражнения с мячом в движении
13	41 мин	5,4	111	146	Совершенствование передачи мяча партнеру, опекаемому защитником
14	45 мин	5,5	109	143,4	
15	48 мин	5,4	110	144,7	
16	52 мин	5,6	107	140,7	
17	56 мин	5,7	104	136,8	
18	60 мин	5,3	113	148,6	
19	63 мин	5,1	117	153,9	Закрепление позиционного нападения через одного центрального игрока
20	67 мин	4,8	123	161,8	
21	72 мин	4,7	127	167,1	
22	75 мин	4,8	125	164,4	
23	78 мин	4,8	124	163,1	
24	82 мин	4,6	130	171	Упражнение скоростно-силового характера
25	85 мин	4,4	134	176,3	Прыжковые упражнения
26	87 мин	6	101	132,8	Упражнение восстановительного характера
27	90 мин	7,1	84	110,5	Окончание тренировки

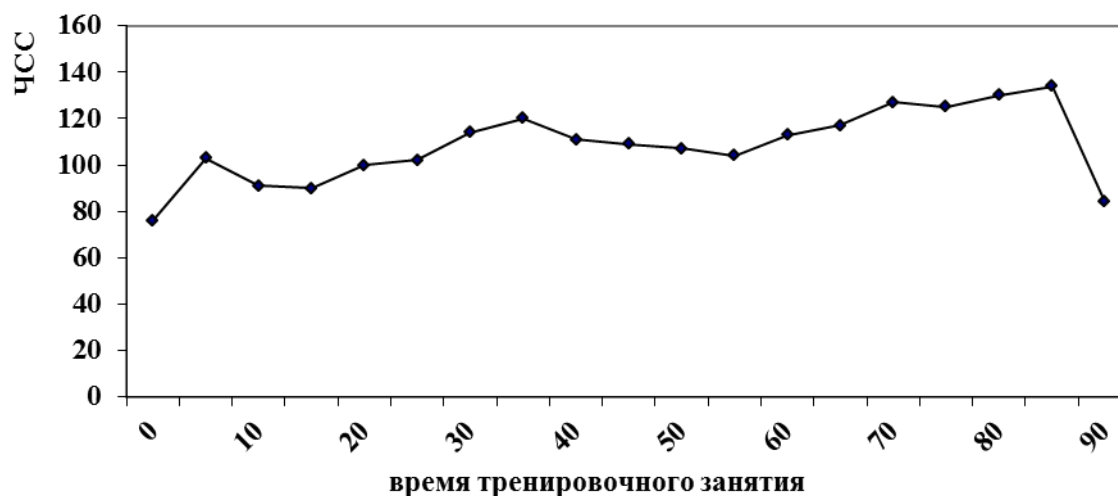


Рис.1. Графік пульсометрії тренувального заняття в 1-ій опытній групі

Таблиця 4

**Протокол учета пульсовых данных тренировочного занятия  
во 2-ой опытній групі**

Задачи тренировочного занятия:

1. Совершенствование передачи мяча партнеру, опекаемому защитником.
2. Закрепление позиционного нападения через одного центрального игрока.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.

№ п/п	Время измерения	Пульс			Содержание и виды деятельности
		Время 10 ударов	Время ударов за 1 минуту	% от исходного уровня	
1	До тренировки	8	75	100	В спокойном состоянии
2	5 мин	5,4	110	146,6	Бег
3	8 мин	5	119	158,6	Разновидности бега
4	12 мин	5,8	102	136	ОРУ на месте
5	15 мин	6	100	133,3	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса
6	17 мин	5,6	107	142,6	Упражнения для мышц ног
7	20 мин	5,4	111	148	Упражнения с мячом на месте
8	23 мин	5,3	113	150,6	-/-/-/-/-/-
9	26 мин	5,2	114	152	-/-/-/-/-/-
10	30 мин	4,9	122	162,6	Упражнения с мячом в движении
11	34 мин	4,5	133	177,3	Упражнения с мячом в движении
12	37 мин	4,4	135	180	Упражнения с мячом в движении
13	41 мин	5,0	119	158,6	Совершенствование передачи мяча партнеру, опекаемому защитником
14	45 мин	5,1	117	156	
15	48 мин	5,1	118	157,3	
16	52 мин	4,9	121	161,3	



№ п/п	Время измерения	Пульс			Содержание и виды деятельности
		Время 10 ударов	Время ударов за 1 минуту	% от исходного уровня	
17	56 мин	5	120	160	Закрепление позиционного нападения через одного центрального игрока
18	60 мин	4,8	125	166,6	
19	63 мин	4,7	127	169,3	
20	67 мин	4,5	131	174,6	
21	72 мин	4,4	136	181,3	
22	75 мин	4,3	139	185,3	
23	78 мин	4,3	140	186,6	
24	82 мин	4,1	145	193,3	Упражнение скоростно-силового характера
25	85 мин	4	147	196	Прыжковые упражнения
26	87 мин	5,4	111	148	Упражнение восстановительного характера
27	90 мин	7,3	82	109,3	Окончание тренировки

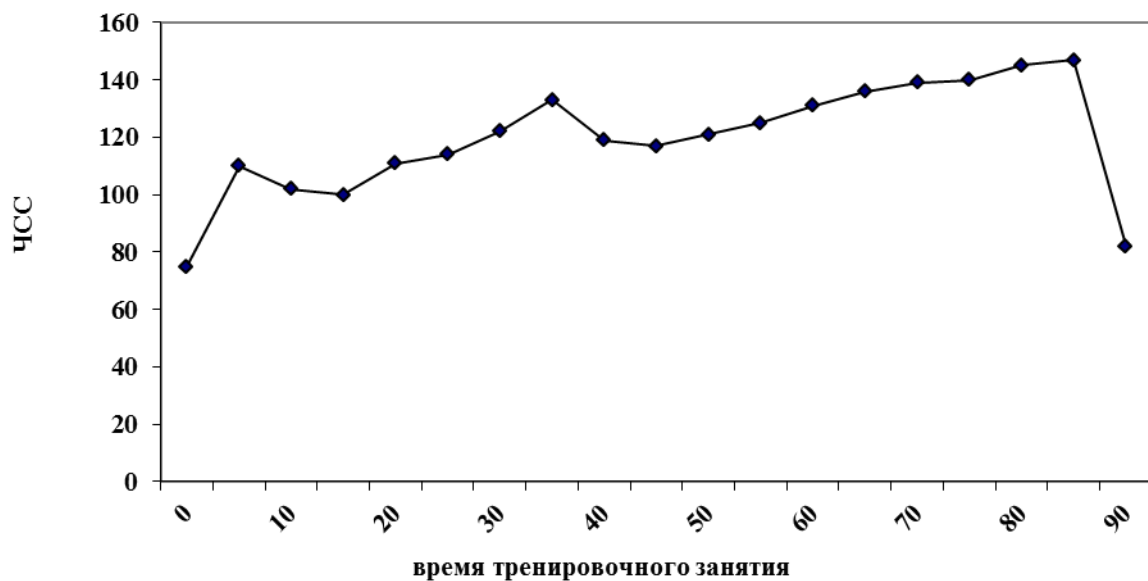


Рис. 2. График пульсометрии тренировочного занятия во 2-ой опытной группе

Сравнительный анализ динамики ЧСС на тренировочных занятиях обеих групп показал, что у детей 2-ой опытной группы, получавших физическую нагрузку в большем диапазоне интенсивности – от 120 до 150 уд/мин, т.е. с выраженным тренирующим эффектом, в большей степени выражено улучшение этого показателя.

Сопоставление результатов пульсометрии, полученных в процессе тренировочных занятий по физической культуре во 2-ой опытной группе, и индивидуальных пороговых показателей ЧСС баскетболистов 10-12 лет, свидетельствует о том, что при использовании разработанной нами системы занятий обеспечивалась нагрузка анаэробной направленности, целесообразная для реализации тренирующего эффекта спортивной тренировки. Таким образом, данные пульсометрии свидетельствуют об эффективности предложенной системы занятий.

**Выводы.** Результаты диагностики уровня двигательной активности детей, занимающихся баскетболом, привели нас к выводу, что повысить двигательную активность и работоспособность занимающегося в процессе тренировочного занятия реально путем правильного и рационального соотношения времени тренировочного занятия, целенаправленного подбора методов и приемов для решения поставленных задач спортивной тренировки.

## References

1. Булычева Т. И. Педагогические умения как факторы повышения эффективности обучения технико-тактическим действиям баскетбола девочек 9-11 лет в ДЮСШ: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04. Москва, 2011. 193 с.  
Bulicheva, T. I. (2011). *Pedagogicheskie umeniya kak faktori povisheniya effektivnosti obucheniya tehniko\_takticheskim deistviyam basketbola devochek 9-11 let v DYuSSh* [Pedagogical skills as factors of increasing the effectiveness of teaching the technical and tactical actions of basketball for girls 9-11 years old in the sports school]. *Candidate's thesis 13.00.04*. Moscow, Russia.
2. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста. Москва : Астрель, 2007. 303 с.  
Gatmen, B. (2007). *Vse o trenirovke yunogo basketbolista* [All about training a young basketball player]. Moscow, Russia.
3. Гомельский Е. Я. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 6-12 лет. *Спорт в школе*, 2008. №22. С. 40–48.  
Gomelskii, E. Ya. (2008). *Tehniko-takticheskaya podgotovka basketbolistov 6-12 let* [Technical and tactical training of basketball players 6-12 years old]. *Sport v shkole – Sport at school*, 22, 40–48.
4. Козин В. В. Повышение результативности атакующих действий баскетболистов 15-17 лет на основе моделирования противодействий соперников: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04. Омск, 2009. 192 с.  
Kozin, V. V. (2009). *Povishenie rezultativnosti atakuyuschih deistvii basketbolistov 15-17 let na osnove modelirovaniya protivodeistvii sopernikov* [Increasing the effectiveness of attacking actions of basketball players 15-17 years old based on the modeling of opposing opponents]. *Candidate's thesis 13.00.04*. Omsk, Russia.
5. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: диссертация доктора педагогических наук: 13.00.04. Москва, 1994. 187 с.  
Koryagin, V. M. (1994). *Struktura i sodержanie sovremennoi trenirovki basketbolistov* [The structure and content of modern basketball training]. *Candidate's thesis 13.00.04*. Moscow, Russia.
6. Кузин В.В. Баскетбол. Москва : Физкультура и спорт, 2002. 136 с.  
Kuzin, V. V. (2002). *Basketbol* [Basketball]. Moscow, Russia: Physical Education and Sports.
7. Лебедь Ф. «Формула игры» : общая теория спортивных игр, обучение и тренировка. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 392 с.  
Lebed, F. (2005). *«Formula igri» – obshchaya teoriya sportivnih igr, obuchenie i trenirovka* [«Formula of the game» : general theory of sports games, education and training]. Volgograd, Russia: VolSU Publishing House.
8. Макаров Ю. М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх : учеб. пособ. Санкт-Петербург : Олимп, 2008. 120 с.  
Makarov, Yu. M. (2008). *Didakticheskie aspekty nachalnoi takticheskoi podgotovki v sportivnih igrakh* : ucheb. posob [Didactic aspects of initial tactical training in sports games : textbook. allowance]. St. Petersburg, Russia: Olympus.
9. Сергеева А. И. Система подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ №4. *Молодой ученый*, 2015. №14. С. 555–559.  
Sergeeva, A. I. (2015). *Sistema podgotovki yunih basketbolistov na etape nachalnoi podgotovki v DYuSSh №4* [The system of training young basketball players at the stage of initial training in the sports school №4]. *Molodoi uchenii – Young scientist*, 14, 555–559.

**Nikolaicheva A.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3055-2415>  
Lecturer, Department of Education and Sports  
Grodno State University named after Yanka Kupala  
(Grodno, Belarus) E-mail: ma1407@mail.ru

**Belova T.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8175-1348>  
Lecturer, Department of Education and Sports  
Grodno State University named after Yanka Kupala  
(Grodno, Belarus) E-mail: ma1407@mail.ru

**Popko L.**

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0947-7510>  
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports  
Grodno State University named after Yanka Kupala  
(Grodno, Belarus) E-mail: ma1407@mail.ru

#### WAYS TO INCREASE MOTOR ACTIVITY OF YOUNG BASKETBALLERS ON THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

**Article's purpose:** *theoretically and experimentally substantiate the effectiveness of using methods and techniques to increase the motor activity of young basketball players (10-12 years old) at the stage of initial sports specialization in the process of training sessions.*

**Methodology:** *The methodological basis of the study was modern approaches to the study of sports activities, which made it possible to clearly define the concepts of research:*

*- sports and pedagogical views on the educational process, the training system and competitive activity in sports of the highest achievements;*

*- pedagogical views on the management of basketball training at various stages of sports specialization.*

*In order to organize a pedagogical experiment in order to obtain factual material and solve problems, the following scientific and pedagogical research methods were used in the work: review and analysis of scientific and methodological literature on the research problem; method of pedagogical observations (the method of timekeeping and the method of pulse data of training sessions); pedagogical experiment.*

**Scientific novelty:** *for the first time in the educational process of young basketball players involved in the initial specialization groups of the Youth Sports School No. 7 of Grodno, the most effective, in our opinion, methods of organization, forms, methods and techniques for increasing their physical activity and level of performance have been introduced.*

**Conclusions:** *the results of diagnostics of the level of motor activity of young basketball players engaged in groups of initial sports specialization led us to the conclusion that it is possible to increase the physical activity and working capacity of a student during a training session by correctly and rationally correlating the time of the training session, by purposeful selection of methods and techniques for solving the set sports training tasks.*

**Key words:** *physical activity, young basketball players, sports specialization.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2019 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **В. О. Барко́в**