

цим видом спорту сприяють підвищенню рівня прояву спритності, швидкісно-силових здібностей, сили м'язів рук і тулуба.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що більшість авторів, відмічають позитивний вплив бадмінтону на рухові якості, фізичний та емоційний стани дітей. Бадмінтон – це не лише захоплююча, а й корисна спортивна гра, що необхідна дітям і підліткам як засіб розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я, покращення інтелектуальних здібностей і формування особистості. Бадмінтон сприяє вирішенню освітніх, оздоровчих, розвиваючих, виховних і пізнавальних завдань, має переваги в організації занять і широкому використанні, оскільки не вимагає особливих умов та обладнання і може бути включений у систему фізичного виховання школярів.

Застосування бадмінтону в освітньому процесі сприятиме, на наш погляд, поліпшенню ставлення дітей і підлітків до уроків фізичної культури та, звісно, покращуватиме рухові якості школярів.

Список використаних джерел:

1. Бала Т. Петрова А. Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності у системі шкільної фізичної освіти. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. № 4. С. 33-37.
2. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет. 2017. 111 с.
3. Крошка С. А., Варфоломєєва К. В. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку. Спортивні ігри. 2015. № 11. С. 85-89.
4. Міщанчук Р. М. Яковів В. І. Чорненький А. І. Бадмінтон: методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт». Тернопіль ТНЕУ. 2020. С. 32.
5. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів восьмих класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 184-188.
6. Шиян О. В. Вплив занять бадмінтоном на рівень фізичної підготовленості молодших школярів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків-Львів: ХДАДМ (ХХП), 2003. №16. С. 106-111.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Ясельський Микола

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано технічну підготовку в сучасному баскетболі учнів 12-13 років. Визначено основні прийоми. Охарактеризовано

відмінні особливості побудови тренувальних занять з баскетболу.

Summary. The article analyzes the technical training of 12-13-year-old students in modern basketball. The main techniques are defined. Distinctive features of the construction of basketball training classes are characterized.

Актуальність проблеми. Вдосконалення технічної підготовки є однією з актуальних проблем, що визначає стратегію навчально-тренувального процесу. На сьогоднішній день ефективність виконання технічних прийомів гри визначає ефективність результатів. Більшість фахівців сходяться на думці, що поліпшення сукупності способів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання, сприятиме покращенню тренувального процесу в цілому. Різноманітність умов, у яких застосовується той чи інший прийом, стимулює прагнення до вдосконалення способів їх виконання та появу нових прийомів гри [2, 4, 5]. Високий рівень технічної підготовленості – це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність.

Мета дослідження – дати характеристику технічної підготовки з баскетболу учнів 12-13 років.

Завдання дослідження: проаналізувати характеристику технічної підготовки баскетболістів 12-13 років.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних.

Результати дослідження. Аналізуючи тенденції сучасного баскетболу, коли постійно зростає активність ігрових дій, велику роль відіграє високий темп, техніка володіння тілом. Разом з тим, навіть у висококваліфікованих баскетбольних командах трапляється, коли гравці не володіють технікою переміщення на майданчику на належному рівні, оскільки вдосконаленню цього компоненту гри часто не приділяють достатньої уваги.

Характерним для сучасного баскетболу є те, що ігрові прийоми в фазі володіння м'ячем здійснюються на великій швидкості в умовах постійної активної протидії з боку суперника. З огляду на це, кожний гравець повинен вміти своєчасно і точно спіймати м'яч, виконати передачу в мінливих ігрових ситуаціях, миттєво прийняти рішення та змінити напрям ведення або виконати кидок без підготовки.

Активізація захисних дій змушує нападника збільшувати швидкість виконання рухових дій з м'ячем, змінювати їх динаміку та кінематичну структуру, пристосовуючись до умов, що швидко та постійно змінюються. З огляду на це, в процесі індивідуальних занять учнів основної школи доцільно використовувати вправи для вдосконалення техніки виконання ігрових прийомів в умовах, максимально наближених до змагальних. Для цього під час вдосконалення техніко-тактичних прийомів гри слід обмежувати учнів у просторі та часі, щоб рухові дії виконувалися швидко, без втрати часу на підготовку [1].

Активізація гри і пов'язані з нею зміни умов виконання ігрових прийомів зумовлюють і певні зміни в підготовці баскетболістів. Найважливішим при цьому є процес індивідуалізації спортивної підготовки.

Індивідуальна підготовка учнів 12-13 років повинна займати основне місце в системі тренування. На жаль, на сучасному етапі розвитку баскетболу спортсмени мало уваги приділяють самостійним заняттям, не прагнуть до зростання своєї майстерності [3].

Сучасна тенденція гри в баскетбол визначає спрямованість технічної підготовки. Досягнення високих результатів можливе лише при належному рівні технічної підготовленості гравців, що включає:

1. Володіння всіма відомими прийомами гри й уміння їх застосовувати в різних ігрових умовах.

2. Вміння поєднувати ігрові прийоми в будь-якій послідовності в різноманітних ігрових умовах.

3. Володіння комплексом найбільш застосованих у грі прийомів і їх виконання з найбільшою ефективністю;

4. Постійне вдосконалення техніки виконання ігрових прийомів, їх узгодженість і швидкість [5].

У баскетболі успіх команди забезпечує точний завершальний кидок. Кидок м'яча в кошик однією рукою зверху в стрибку залишається основним засобом нападу, оскільки до 70 % усіх кидків із різних дистанцій у грі найсильніших чоловічих команд виконуються саме цим способом.

Говорячи про кидки в баскетболі, варто мати на увазі три основні їхні характеристики – вид кидка, стиль і техніку, що розуміється тут як організаційна структура рухів при кидку. Баскетбольні снайпери відрізняються в стилях і різновидах кидків, але вони не відрізняються в основах технік – біомеханічних принципах рухів рук, ніг, тулуба при напрямку м'яча точно в кошик. Основи техніки, такі як робота ніг, тримання м'яча й напрямок ліктя руки, що кидає, неоднакові в різних снайперів [1].

Кидок м'яча в кошик – найважливіший елемент гри в баскетбол, оскільки для виграшу матчу команда повинна набрати більше очок у підсумковому рахунку, що досягається саме за допомогою влучних кидків. Всі інші прийоми гри служать створенню умов для оволодіння кошиком. Щоб приносити користь команді, кожний гравець повинен вміти влучати в кошик в будь-яких ігрових умовах [2]. Розрізняють техніку виконання шести кидків: двома руками знизу, однією рукою знизу, двома руками з місця, однією рукою з місця, кидок у стрибку, гаком.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що технічна підготовка баскетболістів 12-13 років під час тренувань з баскетболу є одним із основних напрямків і відіграє ключову роль для досягнення високих результатів. Підготовка учнівської команди з баскетболу має свої складнощі й особливості. Результати наукових досліджень й аналізу змагальної діяльності засвідчують, що високі досягнення спортивної команди висувають високі вимоги до технічної підготовленості гравців. Технічна підготовка в баскетболі, особливо у нападі, є важливим, визначальним компонентом тренувального процесу, тому що дозволяє розкрити найбільш сильні індивідуальні якості гравця. Проте рівень підготовленості баскетболістів 12-13 років, все ще не

відповідає належним вимогам.

Список використаних джерел:

1. Баскетбол: кроки до успіху. Гел Віссел; пер. з англ. Віктора Боженара, укр. пер. Сергія Тристана. К.: ТОВ «Новий друк», 2015. 408 с.
2. Вальтин А.І. Проблеми сучасного баскетболу. К.: Друк. концерну Ін Юре, 2003. 149 с.
3. Демчишин А.П., Артюх В.М., Демчишин В.А. Фалес Й.Г. Рухливі і спортивні ігри в школі. К.: Освіта, 1992. 174 с.
4. Мудрик СБ. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Навч.- методичний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1996. 154 с.
5. Поляковський В.І. Баскетбол у школі. Луцьк: Надстир'я, 1998. 117с.

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Волошинський Вадим, Гемега Віталій
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Стаття присвячена аналізу сучасних засобів підготовки в футболі, спрямованих на розвиток координаційних здібностей юних спортсменів.

Summary. The article is devoted to the analysis of modern means of training in football aimed at the development of coordination abilities of young athletes.

Актуальність проблеми. Однією з самих популярних спортивних ігор у світі та в Україні вже багато років залишається футбол. Переповнена емоціями високопрофесійних гравців і вболівальників футбольна арена надихає молодих спортсменів досягнути таких самих вершин майстерності, а тренерів шукати сучасних шляхів втілення цих спортивних мрій. Опитування фахівців з футболу свідчить, що важливою складовою успіху є високий рівень координаційних здібностей [3-5], що підтверджує актуальність обраної проблематики.

Мета дослідження – визначити сучасні засоби розвитку координаційних здібностей у юних футболістів.

Методи дослідження: аналіз наукових і методичних джерел, даних мережі Інтернет, відеоперегляд тренувань з футболу на YouTube.

Результати дослідження. Загалом питання розвитку координаційних здібностей достатньо часто піднімається в спортивній методичній і науковій літературі та стосується не тільки футболу, але й інших видів спорту [1, 2]. Координація – це складна якість, до неї належать такі здібності як диференціація силових, просторових і часових параметрів руху, орієнтація в просторі, рівновага, здібність пристосовуватися до мінливих умов і незвичної постановки завдань; здібність до виконання завдань у заданому ритмі тощо. При цьому, в кожному виді спорту одні з цих здібностей можуть грати вирішальну роль, а інші не мати ніякого впливу на спортивний результат. Зокрема, в спортивних іграх, у тому числі й у футболі, важливе значення має вміння швидко перелаштовувати свої дії, залежно від ігрової ситуації, яка швидко змінюється під впливом різноманітних чинників.

Таким чином, розвиток координаційних здібностей і їх удосконалення відбувається з урахуванням специфіки ігрової діяльності, а засоби та методи підбираються відповідно до необхідної здібності. У той же час важливо