

( $p < 0,05$ ) покращити засвоєння елементів техніки плавання та лижних ходів відносно учнів контрольної групи, заняття в яких здійснювалися за традиційною програмою для оздоровчих груп.

**Подальші дослідження** спрямовано на визначення впливу комплексного застосування видів міні-туризму на формування рухових якостей учнів початкової школи.

**Список використаної літератури:**

1. Ворона В. В. Ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. В. Ворона. – Харків, 2014. - 20 с.

2. Евстратов В.Д. Техника лыжных ходов / Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев Б.И. (Лыжный спорт) – М.: ФиС, 1989. – С. 67-78.

3. Котляр С.М. Теорія і методика лижного спорту для студентів 1-2 загального курсу (за кредитно-модульною системою) / С.М. Котляр, В.В. Мулик, Т.В. Сидорова. – Харків: ХДАФК, 2013. – 75 с.

4. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт / В. В. Мулик. – К., 2001. – 40 с.

5. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. – 418 с.

6. Мулик К. Ефективність використання методики побудови занять з лижної підготовки юних туристів-лижників / К. Мулик, В. Мулик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 4 (55). – 39-44 с.

7. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга / Б.М. Шиян. – Богдан, 2001. – 272 с.

**ПОМЕЩИКОВА І. П.,** к.фіз.вих., доцент  
**АФНАСЬЄВА К.М.,** магістрант

*Харківська державна академія фізичної культури*

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ  
БАСКЕТБОЛУ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ  
МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ПРИ НАБОРІ ДО СЕКЦІЇ**

**Анотація.** Доведено доцільність використання методу педагогічного спостереження за діями дітей у спеціально підібраних рухливих іграх, при

наборі до секції баскетболу з метою якіснішого оволодіння прийомами техніки баскетболу.

**Ключові слова:** відбір, баскетболісти, технічна підготовленість, рухливі ігри.

**Вступ.** Шлях у великий спорт починається з відбору юних спортсменів. Це перший попередній етап, за котрим слідує ланцюг педагогічних і організаційних засобів, завданням яких є забезпечення максимально можливого рівня досягнень у обраному виді спорту.

В. Н. Платонов зазначає, що на етапі початкової підготовки при формуванні груп важливо проводити розподіл дітей за ступенем їх готовності до оволодіння досить складними по біомеханічній структурі руховими діями [3]. Одним із таких засобів розподілу спеціалісти вважають результативність дій починаючих баскетболістів у рухливих іграх [1, 5]. Командний характер деяких з них створює сприятливу атмосферу для спостережень за поведженням граючих у різних ситуаціях. Головна перевага рухливих ігор, як засобу відбору – природний характер діяльності дітей, саме він забезпечує сприятливий і оптимальний рівень мотивації.

**Мета дослідження** – підвищення ефективності процесу навчання технічним прийомам баскетболу на основі врахування індивідуальних можливостей дітей при наборі до секції.

**Завдання дослідження:**

1. На основі науково-методичної літератури визначити ефективність засобів та методів відбору юних баскетболістів.

2. Розробити методіку набору в групу початкової підготовки ДЮСШ з використанням рухливих ігор.

3. Експериментально перевірити доцільність використання рухливих ігор при відборі шляхом оцінювання рівня технічної підготовки починаючих баскетболістів.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених задач у дослідженні використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, антропометричні методи, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Антропометричні дослідження дали змогу визначити довжину, масу тіла і ваго-зростовий індекс дітей груп початкової підготовки.

Педагогічне спостереження велось за діями починаючих баскетболістів під час проведення рухливих ігор таких як: «Бігуни», «Мисливці», «Розвідка», «Боротьба за м'яч», «У щит» [2]. За результатами спостережень 20 дітей у віці 9–10 років було умовно розподілено на 2 групи – ЕГ (10 хлопців), які проявили більшу результативність у рухливих іграх і КГ (10 хлопців), інші діти. Діти обох груп протягом року тренувалися разом. За допомогою педагогічного тестування на початку дослідження були визначені показники фізичної підготовленості, а через 8 місяців занять баскетболом технічної підготовленості баскетболістів груп початкової підготовки. Метод експертних оцінок дав можливість наприкінці першого року навчання оцінити ступінь оволодіння

технікою базових прийомів баскетболу. Експертами виступами викладачі і магістри кафедри спортивних і рухливих ігор ХДАФК.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз показників, представлених у таблиці 1, показав, що на початку занять баскетболом гравці ЕГ і КГ за результатами віку, антропометричних показників і рівня фізичної підготовленості статистично достовірних відмінностей не мали ( $p > 0,05$ ).

*Таблиця 1*

**Показники рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості баскетболістів групи початкової підготовки при наборі до секції**

Контрольні тестування	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	t	p
	Показники $X \pm m$			
Вік (роки)	9,35±0,21	9,42±0,34	0,18	>0,05
Довжина тіла (см)	138,4±1,17	136,2±2,33	0,84	>0,05
Маса тіла (кг)	33,42±0,84	32,33±1,12	0,78	>0,05
Ваго-ростовий індекс (г/см)	0,241±0,05	0,237 ±0,12	0,03	>0,05
Біг 20 м (с)	4,25±0,80	4,18±0,33	0,08	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	148,25±1,62	147,70±3,45	0,14	>0,05
Стрибок в гору з місця (см)	35,45±1,23	38,22±2,33	1,05	>0,05
Біг 60 м (с)	9,4±0,12	9,4±0,48	0	>0,05
Біг 300 м (с)	63,05±2,14	65,65±5,11	0,47	>0,05

Розподіл часу на основні розділів роботи у перший рік навчання здійснюється у відповідності з конкретними завданнями багаторічної підготовки і програми ДЮСШ для груп початкової підготовки. Аналіз показників рівня технічної підготовленості баскетболістів 9–10 років після 8 місяців занять у секції, наданих у таблиці 2, встановив достовірні відмінності між показниками спортсменів ЕГ і КГ за усіма трьома тестами ( $p < 0,05$ ).

*Таблиця 2*

**Показники рівня технічної підготовленості баскетболістів групи початкової підготовки 1 року навчання**

Контрольні тестування	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	t	p
	Показники $X \pm m$			
Комбінована вправа (с)	35,9±1,29	41,5±1,21	3,17	<0,05
Штрафний кидок (%)	51,5±2,40	39,5±3,69	2,73	<0,05
Переміщення у захисній стійці 6X5м (с)	10,6±0,23	12,8±0,80	2,64	<0,05

Особливо значні відмінності спостерігаються у результатах комбінованої вправи, де різниця у швидкості виконанні контрольного завдання склала 9,6 с. У тесті «Переміщення у захисній стійці 6x5 м» гравці ЕГ були швидшими за спортсменів КГ на 2,2 с, у точності виконання штрафних кидків – на 12 %.

Розглядаючи техніку виконання прийомів ловлі і пасування м'яча двома руками від грудей, ведення м'яча, зупинки кроками і кидка м'яча однією рукою з місця, із використанням методу експертних оцінок і розроблених на кафедрі спортивних і рухливих ігор ХДАФК протоколів оцінювання [4], було встановлено, що юні спортсмени, віднесені до ЕГ достовірно краще володіють

базовими прийомами техніки баскетболу ( $p < 0,05$ ). Виключення склала оцінка техніки кидка м'яча однією рукою з місця, де баскетболісти ЕГ мали вищу оцінку експертів, однак вона статистично не відрізнялася з оцінкою, яку отримали спортсмени КГ ( $p > 0,05$ ) (табл. 3).

*Таблиця 3*

**Показники оцінки оволодіння технікою прийомів гри баскетболістів групи початкового навчання (бали)**

Контрольні тестування	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	t	p
	Показники $X \pm m$			
Ловля і передача м'яча двома руками від грудей	33,3±0,46	30,5±1,19	2,20	<0,05
Ведення мяча	33,6±0,43	30,8±1,10	2,39	<0,05
Зупинки кроками	39,9±0,49	31,5±2,41	3,42	<0,01
Кидок м'яча однією рукою з місця	30,8±0,70	28,1±1,23	1,91	>0,05

Таким чином встановлено, що відбір баскетболістів у ЕГ з використанням спеціально підібраних рухливих ігор довів їх спроможність швидше і якісніше оволодівати прийомами техніки баскетболу. Наші дослідження підтверджують висновки отримані В. М. Кудимовим та І. С. Беркут, які прийшли висновку про можливість використання рухливих ігор для відбору дітей у групи інтенсивного навчання з баскетболу [2].

**Висновки:**

1. Розроблено методику набору дітей до секції баскетболу із використанням методу педагогічного спостереження за діями дітей у спеціально підібраних рухливих іграх. Для спостереження пропонується 5 ігор: «Бігуни», «Мисливці», «Розвідка», «Боротьба за м'яч», «У щит».

2. Експериментально доведено, що діти, які краще проявили себе у рухливих іграх, після 8 місяців тренувань, мали достовірно вищі показники технічної підготовленості ( $p > 0,05$ ) та достовірно вищі оцінки експертів у оволодінні прийомами техніки: ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей, ведення м'яча, зупинки кроками ( $p > 0,05$ ). Оцінка за техніку виконання кидка м'яча однією рукою з місця у баскетболістів ЕГ була вище, однак статистично достовірної різниці із оцінкою спортсменів КГ не мала ( $p < 0,05$ ).

**Список використаної літератури:**

1. Кудимов В. Н. Подвижные игры как средство отбора детей для занятий баскетболом в группе интенсивного обучения / В. Н. Кудимов, И. С. Беркут // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2011. – № 2. – С. 82–85.

2. Николич А. Отбор в баскетболе / А. Николич, Ю. Параносич – М. : Физкультура и спорт – 1984. – 214 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература. – 2004. – 808 с.

4. Помещикова І. П. Методи оцінки технічної підготовленості юних баскетболістів / І. П. Помещикова, О.В. Кудимова, К.М. Афанасьєва,

К. R.Narges // Спортивные игры (по материалам XII международной конференции «Проблемы и перспективы спортивных игр и единоборств» – 2016. – №1. – С. 3–37.

5. Ширяева I.B. Тренування баскетболістів груп спортивної підготовки /Л. В. Ширяєва // Матеріали X Міжнародної наукової конференції «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» –Харьков : ХДАФК, 2014. – С. 250–256.

**ПРУДНИКОВА М.С., к.физ.восп., доцент**

*Харьковская государственная академия физической культуры*

### **ТЕХНИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМА**

**Аннотация.** В тезисе представлены виды посадок, способы педалирования и технические элементы, применяемые в велосипедном туризме, их особенности при движении в категорированных походах.

**Ключевые слова.** Виды посадок, техника езды по ровной и пересеченной местности, техника езды на подъемах и спусках, техника езды на поворотах и разворотах.

**Введение.** Под техникой велосипедного туризма понимают степень освоения технических приёмов и действий, обусловленных для данного вида туризма и направленных на достижение максимального результата при прохождении запланированной нитки маршрута. Технические особенности тесно взаимосвязаны с физическими, психологическими возможностями велотуриста, а также с конкретными условиями внешней среды, в которой проходит категорированный поход.

**Цель исследования.** Выявить особенности технических приёмов велотуристов при прохождении запланированной нитки маршрута.

**Методы исследования.** Теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** По данным Полищука Д.А. технику велосипедного спорта можно условно разделить на технику посадки, технику педалирования и технику велосипедной езды. Первая заключается в рациональном расположении спортсмена на велосипеде, вторая – создает предпосылки оптимального приложения усилий к педалям, третья – объединяет комплекс всевозможных приемов езды на велосипеде, преодоления подъемов, спусков, поворотов, торможений и др. [3].

Как отмечает Гуревич И.А. для успешного овладения техникой велосипедной езды в туризме изучаются сами технические приемы и пути их совершенствования [2]. Именно совокупность рациональных приемов езды, дают возможность в разных ситуациях велопохода проявить высокие технические качества. При совершенствовании технической подготовленности необходимо изучение законов механики и аэродинамики, на основе которых