

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ОНИЩЕНКО В. М.**МІТОВА О. О.**, к. фіз. вих., доцент

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

**ТЕХНОЛОГІЯ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ
У МІНІ-БАСКЕТБОЛІ**

Анотація. У статті представлено зміст авторської технології початкової підготовки дітей 6–7 років на першому році занять міні-баскетболом та її значущість в зв'язку з тенденцією до ранньої спеціалізації у командних спортивних іграх.

Ключові слова: технологія, початкова підготовка, міні-баскетбол, діти 6–7 років.

Вступ. На початковому етапі підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. Основними завданнями даного етапу є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Тренер орієнтує спортсмена на освоєння різноманітних підготовчих вправ для створення різнобічної технічної бази, не планує великих фізичних і психічних навантажень, уникає монотонної роботи [1; 4].

Аналіз літературних джерел та світової практики свідчить, що сучасні командні спортивні ігри характеризуються загальною тенденцією до ранньої спеціалізації – зменшення віку дітей для початку занять спортивними іграми з 9–11 до 6–7 років [2; 3]. У той же час публікації свідчать про різні думки фахівців про вік дітей для початку занять баскетболом [1]. Багато закордонних вчених та практиків з баскетболу [2; 3] вважають успішним вік 6–7 років для початку занять. З іншого боку, рання спортивна спеціалізація і супутні їй напружені тренування і активна змагальна діяльність є вкрай небезпечними, що порушують об'єктивні закономірності багаторічного вдосконалення, передчасного зносу організму юного спортсмена. І такий підхід нерідко позбавляє спортсменів можливості досягти дійсно високих результатів в оптимальній для конкретного виду спорту віковій зоні [1; 5; 6].

Проведений нами моніторинг груп ДЮСШ засвідчив, що секції з міні-баскетболу існують, й щорічно у великих містах України до них залучається біля 100 дітей. Однак, дослідження нормативно-документальних матеріалів для ДЮСШ з баскетболу виявило відсутність навчальної програми з міні-баскетболу для дітей 6–7 років в Україні й відповідно відсутність системи підготовки і контролю для даного контингенту дітей.

Розробка та експериментальне впровадження технології початкової підготовки дітей на першому році занять міні-баскетболом є актуальними для вдосконалення управління підготовкою юних спортсменів.

Мета дослідження: розробити технологію початкової підготовки дітей 6–7 років у міні-баскетболі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, метод моделювання.

Результати дослідження. Розвиток підготовки спортивного резерву та фізкультурної освіти свідчить про необхідність розширення завдань на етапі початкової підготовки, який вирішував би не тільки завдання щодо підвищення фізичної підготовленості й набуття рухових вмінь та навичок, а на рівноцінному рівні сприяв би оволодінню теоретичними знаннями з даного виду спорту, підвищенню мотивації до занять, зміцнював здоров'я дітей. Крім того, всі ці завдання повинні бути взаємопов'язані між собою, що сприятиме підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу (рис. 1).

У ході констатуючого експерименту нами було проаналізовано рівень фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6–7 років до та після першого року занять міні-баскетболом за адаптованою тренерами навчальною програмою з баскетболу для дітей 9 років. Результати констатуючого експерименту свідчили про недостатню ефективність такого підходу. У той же час у ході анкетування тренерів було виявлено, що вони не достатньо уваги приділяють теоретичній підготовці та мотивації, яка, якщо і здійснюється, то в хаотичному порядку. Відзначено, що зовсім відсутня система контролю для дітей даного віку.

Враховуючи виявлений нами рівень фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6–7 років до та після першого року занять, наукові дослідження останнього десятиріччя, приклад провідних баскетбольних країн, сучасні світові тенденції розвитку міні-

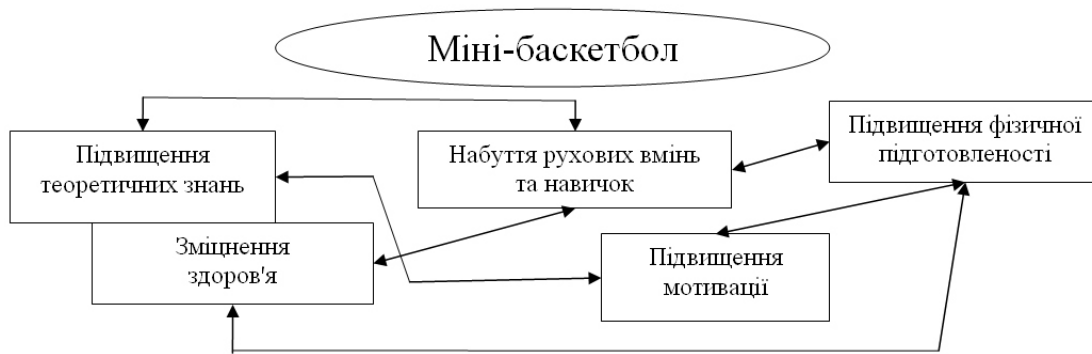


Рис. 1. Взаємозв'язок завдань міні-баскетболу на першому році навчання

баскетболу, нами було розроблено технологію організації навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей дітей 6–7 років; коригуючих вправ для профілактики порушень розвитку хребта та зв'язково-м'язового апарату; психолого-педагогічних принципів, спрямованих на розвиток мотивації у дитини до занять фізичною культурою і спортом; теоретичної підготовки щодо знань про здоровий спосіб життя та успіх в житті через баскетбол; сенситивних періодів розвитку фізичних якостей.

Розроблена нами технологія включала основні розділи: теоретичний, практичний, мотиваційний та контрольний. Схему технології представлено на рис. 2.



Рис. 2. Блок-схема технології початкової підготовки дітей 6–7 років на першому році занять міні-баскетболом

Для теоретичного розділу нами було розроблено 2 теоретичні посібники: для тренерів та для дітей. Теоретичний посібник для тренерів містив в собі теми з теорії та методичні вказівки щодо подачі даних тем дітям. Теоретичний посібник-зошит для дітей містив коротку інформацію з кожної теми та домашні завдання, які діти повинні були виконувати в даному зошиті (малювати, відповідати на питання, розраховувати приклади на баскетбольну тематику тощо).

Практичний розділ вирішував три завдання: опанування руховими вміннями та навичками; підвищення фізичної підготовленості; зміцнення фізичного здоров'я. Мотиваційний розділ передбачав проведення таких заходів, як: спортивні свята; конкурси; логічні (арифметичні) завдання; ігри на смартфонах, гаджетах; баскетбольна атрибутика; відвідування змагань з баскетболу.

Контрольний розділ передбачав контроль всього матеріалу, який викладався у практичному, теоретичному та мотиваційному розділах. При виборі тестів з фізичної підготовленості ми спиралась на аналіз науково-методичної літератури, який свідчить, що питанню вивчення вікових особливостей рухової функції, розвитку фізичних якостей у юних спортсменів присвячено значну кількість робіт [2–4]. Виявлено, що рівень розвитку фізичних якостей знаходиться в прямій залежності від узгодженості соматичних і вегетативних функцій. Фізичні якості відчують у своєму розвитку різний вплив генетичних факторів (одні більше, інші менше). Крім того, вік 6–7 років – є сенситивним і сприятливим періодом для розвитку гнучкості, спритності та координації рухів.

Для гнучкості нами було обрано тест «Нахил вперед». Координація рухів є першоосновою, фундаментом будь-якої дії в баскетболі, тому для її контролю було обрано тести «Човниковий біг 3 по 10 м, (Лях, 1989)» та «Біг до пронумерованих набивних м'ячів, (Лях, 1988)» зі шкалою оцінки для даного віку. Також важливою якістю для баскетболу є «відчуття часу», з яким пов'язано чисельна кількість правил гри (3, 5, 8, 14 та 24 секунд та ін.). Для контролю «відчуття часу» запропоновано тест Сермеева (1973 р.). Відповідно, виникає завдання контролю і своєчас-

ної корекції різних рухових дій з самого раннього віку.

Висновки. Розроблена нами технологія початкової підготовки дітей 6–7 років на першому році занять міні-баскетболом включає наступні розділи: теоретичний, практичний, мотиваційний та контрольний, спрямовані на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, підвищення мотивації, збереження фізичного здоров'я в зв'язку з тенденцією до ранньої спеціалізації у командних спортивних іграх.

Перспективи подальших досліджень. Полягають в експериментальній перевірці технології початкової підготовки дітей 6–7 років на першому році занять міні-баскетболом.

Список використаної літератури:

1. Платонов В. Н. *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение* / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
2. Buceta J. M. *Basketball for Young players. Guidelines for coaches* / J. M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid : FIBA, 2000. – 358 p.
3. Spencer M. *Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer* / M. Spencer. – FIBA Mini-Basketball. –2011. – 255 p.
4. Shynkaruk O. A. *The selection of athletes and the orientation of their training in the process of multi-year improvement (on the material of Olympic sports)* / O. A. Shynkaruk. – Kiev : Olymp. lit, 2011. – 360 p.
5. Дж. ДиФиори *Разностороннее спортивное развитие предпочтительнее ранней специализации* [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа : sportmedicine.ru/news_science/early-sport-specialization.php
6. Лутфуллин И. Я. *Ранняя специализация не гарантирует успеха спортсмена в дальнейшей карьере. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма* [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа : sportacadem.ru/nauka/events1/rannyaya_specializaciya_ne_garantiruet_uspeha_sportsmena_v_dalnejšej_karere/