

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

## **Фізична культура і спорт. Виклики сучасності**

Збірка тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції



Харків 2024

## ЗМІСТ

|                                                               |                                                                                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Олександра Білоносова<br/>Антон Мусієнко</i>               | РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У<br>БАСКЕТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ,<br>МЕТОДИ ТА КОНТРОЛЬ                                                                         | 7  |
| <i>Ілона Буякова</i>                                          | СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ<br>ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА<br>ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ МОРАЛЬНО-<br>ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ                                             | 12 |
| <i>Анастасія Велієва</i>                                      | АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ<br>ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНИХ<br>ВИСТУПІВ У ПІЛОННІЙ АКРОБАТИЦІ                                                           | 16 |
| <i>Ірина Гайдучик<br/>Олеся Дишко</i>                         | ГЕНДЕРНА СКЛАДОВА САМООЦІНКИ<br>ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ<br>СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ                                                                   | 20 |
| <i>Євгеній Горбачук</i>                                       | ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА<br>КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ                                                                                                    | 25 |
| <i>Сергій Гребенніков</i>                                     | ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗМІН<br>МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС<br>ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ                                                                          | 30 |
| <i>Анна Грідіна<br/>Ірина Кривенцова</i>                      | РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ В УЧНІВ<br>СЕРЕДНІХ КЛАСІВ                                                                                                               | 35 |
| <i>Ірина Григор'єва<br/>Тетяна Кравчук<br/>Ніна Санжарова</i> | ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВПРАВ<br>СТРЕТЧИНГУ НА ВІДНОВЛЕННЯ<br>СПОРТСМЕНОК ПІСЛЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ<br>НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ<br>ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ | 39 |
| <i>Ірина Гудзяк</i>                                           | ФІТБОЛ ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ<br>ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО<br>ВІКУ                                                                                          | 46 |
| <i>Аліна Деговець<br/>Ірина Кривенцова</i>                    | РОЛЬ РИТМІЧНИХ ВПРАВ У РОЗВИТКУ<br>ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ                                                                                             | 53 |
| <i>Олександр Демещук<br/>Жанна Цимбалюк</i>                   | ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА<br>СТАРШОКЛАСНИКІВ В СУЧАСНИХ<br>УМОВАХ                                                                                                  | 58 |
| <i>Ярослав Демченко<br/>Володимир Кондратюк</i>               | СПЕЦІАЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО-<br>ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА<br>ВІЙСЬКОВОГО ІНЖЕНЕРА З<br>ОБСЛУГОВУВАННЯ ЛІТАКІВ,<br>ВЕРТОЛЬОТІВ ТА АВАЦІЙНИХ ДВИГУНІВ          | 61 |
| <i>Роман Дерєга</i>                                           | ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ<br>У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ                                                                                           | 65 |
| <i>Олеся Дишко<br/>Олена Бишук</i>                            | ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ<br>ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО<br>ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ<br>СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ                                             | 70 |
| <i>Тетяна Драпалюк</i>                                        | ДОРІЖКИ ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАСІБ<br>ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ<br>ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ                                                                               | 75 |

## **РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, МЕТОДИ ТА КОНТРОЛЬ**

*Олександра Білоносова  
Антон Мусієнко*

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** Гра в баскетбол є надзвичайно ефективним засобом розвитку витривалості. В роботі наведені теоретичні основи витривалості як фізичної якості, її види, методи та засоби розвитку у гравців, а також тести для контролю розвитку витривалості, відповідно до рівня підготовленості гравця та етапу підготовки. Визначено роль розвитку витривалості для досягнення високих спортивних результатів.

**Ключові слова:** баскетбол; витривалість; методи розвитку; засоби.

Витривалість у спортивних іграх, зокрема в баскетболі, є однією з ключових умов, яка впливає на успішність гравця на майданчику. Вона не лише впливає на фізичну працездатність, але й на техніко-тактичні можливості, які має спортсмен під час гри. Достатній рівень витривалості дозволяє гравцям під час тривалих ігрових відрізків діяти з високою інтенсивністю, підтримуючи при цьому оптимальний рівень техніки.

**Мета роботи** – визначити основні поняття про витривалість, її види, методи розвитку. Зокрема, як заняття баскетболом впливають на рівень розвитку витривалості.

Витривалість визначається як фізична якість, що характеризує здатність людини виконувати роботу певної інтенсивності протягом тривалого часу без втрати ефективності. Це означає, що витривалість дозволяє спортсмену протистояти стомленню і продовжувати виконувати завдання, навіть коли енергія знижується. Мірою витривалості виступає час, протягом якого організм може виконувати м'язову роботу без значних втрат ефективності [5, 7, 12].

Види витривалості поділяються на загальну та спеціальну. Загальна витривалість пов'язана з тривалою роботою помірної інтенсивності, яка задіює переважно скелетні м'язи. Цей вид витривалості тісно пов'язаний із функціонуванням аеробної системи організму, яка забезпечує енергію за рахунок

кисню. Основними складовими загальної витривалості є аеробна система енергозабезпечення, функціональна та біохімічна економізація. В баскетболі достатній рівень розвитку витривалості дозволяє під час втоми наприкінці гри не порушувати техніку виконання окремих технічних дій.

Спеціальна витривалість, в свою чергу, відповідає вимогам конкретного виду діяльності. До основних її видів належать: швидкісна витривалість (здатність підтримувати високий темп роботи), силова (здатність тривало долати зовнішній опір) та координаційна (здатність виконувати складні координаційні рухи зберігаючи точність і плавність). В баскетболі усі три різновиди спеціальної витривалості мають важливе значення, бо виконання серії окремих технічних дій залежить від швидкісних (прискорення при переході від нападу до захисту) та силових (боротьба під кошиком) показників, а злагодженість тактичних взаємодій потребує координаційного розуміння партнерів [1, 10, 14, 16].

Методика розвитку витривалості ґрунтується на регулюванні м'язової діяльності, функцій організму, а також на ефективному управлінні поведінкою, зокрема мотивацією і концентрацією уваги. Для розвитку витривалості доцільно використовувати різні методи.

Безперервний метод, що передбачає виконання вправи тривалий час без перерви. Цей метод підходить для загального розвитку аеробної витривалості, наприклад, під час тривалих пробіжок. В тренувальному процесі баскетболістів зазвичай використовують біг на довгі дистанції (в підготовчому періоді підготовки) та човниковий біг без м'яча та з веденням (в перехідному періоді підготовки).

Повторний метод – багаторазове виконання вправ з інтервалами відпочинку. Цей метод дозволяє тренувати як аеробну, так і анаеробну витривалість. В баскетболі гравці під час тренувань виконують серії стрибків, наприкінці підготовчого періоду підготовки – серії бігових вправ на стадіоні з визначеним часом.

Інтервальний метод – чергування періодів інтенсивної роботи та відпочинку. Інтервальні тренування є надзвичайно ефективними для покращення спортивних показників баскетболістів, оскільки відображають динаміку гри. Силова підготовка баскетболістів передбачає вправи з обмеженим навантаженням, виконання яких чітко регламентується за часом.

Ігровий метод – розвиток витривалості через ігрову діяльність. Гра в баскетбол, тренування з м'ячем та командні вправи допомагають не лише в розвитку фізичних якостей, але й у підвищенні командного духу [7, 8, 12, 14].

Засобами розвитку витривалості виступають як циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді), так і ациклічні вправи (стрибки, спортивні ігри), а також силові та ігрові вправи. Важливо дотримуватися принципу поступовості, чергуючи методи і засоби тренування, щоб уникнути перевтоми.

Саме гра в баскетбол є надзвичайно ефективним засобом розвитку витривалості як у спортсменів, так і в учнівської молоді. Завдяки поєднанню аеробних та анаеробних навантажень, які сприяють розвитку як загальної, так і спеціальної витривалості відбувається одночасний розвиток показників загальної та спеціальної витривалості. Регламентована часом ігрова діяльність (постійна зміна ритму гри, чергування бігових ривків і стрибків, кидки та захисні дії) різнобічно впливає на показники витривалості.

Найпоширенішими засобами розвитку витривалості в баскетболі є вправи, що включають роботу над біговими ривками (виконання коротких спринтів з максимальною швидкістю), стрибкові вправи (тренування на розвиток м'язів нижньої частини тіла, що забезпечує більшу потужність при стрибках), повторення технічних ігрових дій (дозволяє вдосконалити техніку виконання для підтримання технічних навичок під час тривалої гри) [2, 4, 11].

Для ефективного розвитку витривалості в баскетболі слід враховувати такі принципи як: індивідуальний підхід (адаптація навантажень відповідно до рівня підготовленості гравців), поступове збільшення навантажень (важливо підвищувати інтенсивність тренувань поступово, щоб уникнути травм),

різноманітність (використання різних методів та вправ для розвитку витривалості), систематичність (регулярність тренувань є ключем до досягнення високих результатів) [1, 3, 6, 13].

Баскетбол також сприяє розвитку стратегічного мислення, швидкого прийняття рішень, покращує самооцінку та впевненість у собі.

Контроль рівня розвитку витривалості є важливим елементом фізичного виховання. Відповідно до рівня підготовленості гравця та етапу підготовки використовуються різні методи тестування, зокрема:

- тест Купера (12-хвилинний біг), що оцінює аеробну витривалість, вимірюючи відстань, яку спортсмен може пробігти за цей час;
- Шатл-тест, що оцінює швидкість і витривалість, виконуючи серії спринтів на короткій відстані;
- 30-секундний тест на ведення м'яча, що вимірює м'язову витривалість рук і техніку ведення м'яча;
- човниковий біг, що оцінює швидкісну витривалість баскетболістів, вимірюючи час, необхідний для пробігу певної дистанції вперед і назад;
- тест YOYO, що перевіряє здатність спортсмена виконувати повторювані аеробні вправи високої інтенсивності.

Комплексний підхід до оцінки витривалості, що включає різні тести, педагогічні спостереження та фізіологічні дослідження, дозволяє найбільш точно визначити рівень розвитку витривалості гравців [6, 9, 15, 16].

Отже, розвиток витривалості у баскетболістів є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів. Ефективна підготовка, що враховує індивідуальні особливості кожного спортсмена, сприяє не лише фізичній, але й психологічній готовності до змагань. Високий рівень витривалості забезпечує гравцям можливість проявити свої найкращі якості в грі, що веде до успішного виконання тактичних завдань і перемоги команди.

### Література

1. Безмилов М. М. Критерії відбору кваліфікованих баскетболістів у команду. Київ: НУФВСУ, 2010. 24 с.

2. Борисова О. В., Сушко Р. О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту: методичні рекомендації. Київ: Науковий світ, 2016. С. 71-79.
3. Гел В. Баскетбол: кроки до успіху. Київ: Новий друк, 2015. 408 с.
4. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів. Київ, 2017. 48 с.
5. Іващенко О. В., Почерніна А. Г. Особливості розвитку витривалості у школярів старших класів. *Physical Education Theory and Methodology*. 2012. № 8. С. 39-42.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Київ, 2014. 616 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [у 2 т.]. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с.
8. Магльований А. В., Кунинець О. Б., Хомишин В. П. Засоби і методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Львів: ЛНМУ імені Д. Галицького, 2019. 20 с.
9. Мітова О. О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх в зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 2. С. 184-189.
10. Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2020. 201 с.
11. Сушко Р. О., Мітова О. О., Дорошенко Е. Ю. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі: навч. посіб. Дніпро: Інновація, 2014. 162 с.
12. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків, 2008. С. 273-283.
13. Цимбалюк Ж. О., Мусієнко А. В., Коваленко О. І. Визначення індивідуальної інтенсивності тренувального навантаження баскетболістів, що спрямована на розвиток загальної витривалості. *Scientific Journal «ScienceRise»*. 2015. № 1/1(6). С. 65-69.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Богдан, 2001. 272 с.
15. Sobko I. An innovative method of managing the training process of qualified basketball players with hearing impairment. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15(4). P. 640-645. doi:10.7752/jpes.2015.04097.
16. Stojanovic M. D., Ostojic S. M., Calleja-González J., Milosevic Z., Mikic M. Correlation between explosive strength, aerobic power and repeated sprint ability in elite basketball players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2012. Vol. 52(4). P. 375-381.