

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ  
ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ**

**Виконав:**

здобувач другого (магістерського)  
рівня вищої освіти спеціальності  
014 Середня освіта (Фізична культура)

**Приходько А.О.**

**Керівник:**

кандидат філософських наук,  
доцент **Шелюк В.О.**

**Рецензент:**

кандидат педагогічних наук,  
доцент **Вадим КОВАЛЬ**

Рівне – 2025 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ....</b>	<b>7</b>
1.1. Сучасний стан наукових досліджень щодо ролі спортивно- ігрової діяльності у розвитку фізичних якостей школярів.....	7
1.2. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей підлітків у процесі занять баскетболом.....	12
Висновки до першого розділу .....	26
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>28</b>
2.1. Організація дослідження.....	28
2.2. Методи дослідження.....	30
<b>РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>	<b>34</b>
3.1. Експериментальна програма секційних занять з баскетболу.....	34
3.2. Аналіз результатів наукового дослідження .....	46
Висновки до третього розділу .....	55
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>61</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** У сучасних умовах в Україні особливо актуальною залишається проблема збереження та зміцнення фізичного й психічного здоров'я учнівської молоді, а також підвищення рівня її фізичної підготовленості та загального функціонального стану. Це зумовлено як посиленням дії негативних соціально-економічних та екологічних факторів, так і певними недоліками в організації процесу фізичного виховання у значній частині закладів загальної середньої освіти [17, 18].

Результати наукових робіт останніх років свідчать про помітне погіршення показників фізичного розвитку та стану здоров'я учнівської молоді в Україні. Зокрема, низка дослідників (О. Сапожник, 2010; П. Плахтій, О. Коваль, С. Рябцев, В. Марчук, 2012; Т. Івчатова, І. Карпова, М. Дудко, 2013; А. Кашуба, В. Кіндрат, В. Ковальський 2021; та ін.) [2, 6, 7, 35, 45] відзначають стійку тенденцію до зниження рівня соматичного здоров'я серед молодого покоління. Установлено також зменшення показників фізичної підготовленості (А. Кашуба, В. Ковальський, 2018; І. Чередниченко, 2018 та ін.) [34, 67], що негативно позначається на працездатності та адаптаційних можливостях організму. Погіршення загального функціонального стану та зниження опірності впливам зовнішніх чинників підтверджено у дослідженнях О.П. Каніщевої (2011), В.М. Корягіна (2012), І.О. Салатенко (2013), І.О. Бейгул (2015) та інших учених [8].

На сьогодні здоров'я розглядається як надзвичайно цінний ресурс не лише окремої особистості, а й держави загалом. Воно є базовою й ключовою передумовою успішної діяльності людини та гармонійного розвитку її фізичних і психічних можливостей. Саме тому проблема підтримання та укріплення здоров'я школярів набуває важливого культурно-освітнього, економічного та соціально-політичного значення. Одним із ефективних інструментів гармонійного розвитку дітей і підлітків виступає систематична рухова активність, зокрема заняття спортивними іграми, серед яких важливе місце посідає баскетбол [23].

Наукові дослідження засвідчують, що систематичні заняття баскетболом сприяють гармонійному формуванню особистості (В.П. Савін, 2001), забезпечують комплексний та багатогранний вплив на організм тих, хто займається (Ю.М. Портних, 1986), позитивно впливають на стан здоров'я (Л.Ю. Поплавський, 2004) та динаміку розвитку провідних фізичних якостей (Л.Ю. Поплавський, 2004).

Крім того, баскетбол сприяє вдосконаленню інтелектуальних функцій, зокрема мисленнєвих операцій та здатності приймати швидкі рішення (В.З. Бабушкін, 1996), формуванню життєво необхідних рухових умінь і навичок (Ю.Д. Желєзняк, В.П. Савін, 2001), розвитку морально-вольових якостей, почуття товариства, колективізму та дисциплінованості (В. Параносич, Ю.М. Портних, 1991).

Особлива роль баскетболу полягає також у формуванні специфічного сенсорного досвіду – відчуття м'яча, часу, простору, партнера (В.А. Боженар, В.М. Корягін, Р.С. Мозола, 1999), а також у стимулюванні розвитку уваги, мислення та пам'яті (В.В. Марущак, 2002).

Доведено, що регулярні тренувальні заняття позитивно впливають на антропометричні показники й функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та нервової систем школярів (Л.Ю. Поплавський, 2004), що робить баскетбол ефективним засобом фізичного та психофізіологічного розвитку дітей і підлітків.

Заняття в баскетбольних секціях мають переважно спортивну спрямованість і висувають до учнів вищі вимоги щодо розвитку функціональних можливостей організму, рівня фізичної підготовленості та опанування спеціальних рухових умінь, ніж звичайні уроки фізичної культури.

З урахуванням викладеного вище, особливої значущості набуває питання наукового обґрунтування, експериментальної перевірки та практичного впровадження ефективних програм занять, спрямованих на оптимізацію фізичного виховання учнівської молоді. Існує потреба у

створенні такої моделі тренувальних занять, яка б повною мірою відповідала віковим особливостям підлітків 5–6 класів НУШ, сприяла підвищенню їхньої мотивації до систематичної рухової активності та забезпечувала вирішення актуальних завдань фізичного розвитку в умовах сучасної освітньої практики. Саме ці чинники стали підставою для вибору напряму та теми даного наукового дослідження.

Зв'язок роботи з науковими проблемами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

**Мета роботи** – дослідити вплив секційних занять баскетболом на розвиток фізичних якостей здобувачів загальної середньої освіти 5-6 класів .

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз і узагальнення науково-методичної літератури щодо ролі та значущості спортивних ігор у розвитку фізичних якостей учнівської молоді.

2. Розробити та науково обґрунтувати авторську програму секційних занять з баскетболу, спрямовану на цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей підлітків.

3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої програми щодо підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів 5–6 класів закладів загальної середньої освіти (НУШ).

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання учнів адаптаційного циклу базової середньої освіти у позаурочний час.

**Предмет дослідження** – закономірності та особливості впливу секційних занять з баскетболу на рівень розвитку фізичних якостей учнів.

**Методи дослідження:** для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури;

педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; тестування рівня розвитку фізичних якостей; методи математичної статистики.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в обґрунтуванні шляхів підвищення рівня фізичних якостей учнів адаптаційного циклу базової середньої освіти в процесі секційних занять баскетболом.

**Наукова новизна результатів дослідження:**

- досліджено реальний рівень розвитку фізичних якостей дітей 5-6 класів;
- здійснено апробацію розробленої річної авторської програми секційних занять з баскетболу та оцінено її ефективність.

Практична цінність отриманих результатів полягає в тому, що запропонована авторська програма може бути впроваджена в систему позаурочних занять у закладах загальної середньої освіти для підвищення ефективності фізичного виховання школярів засобами баскетболу.

**Апробація результатів магістерської роботи** проведена на секції звітної науково-практичної конференції викладачів, аспірантів і студентів Рівненського державного гуманітарного університету «Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВЗО» (квітень 2025р.).

**Публікації.** Шелюк В.О., Приходько А.В. Заняття баскетболом як засіб розвитку фізичних якостей у підлітків 5-6 класів НУШ. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 304-308.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (87 найменувань). Магістерська робота ілюстрована 8 рисунками та 6 таблицями. Повний обсяг випускової роботи складає 69 сторінок, основний зміст магістерської викладений українською мовою на 58 сторінках.