МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: Вивчення особливостей загальної фізичної підготовки спортсменів 19-21 років, які спеціалізуються у баскетболі

Виконав: магістр II курсу, гр. 8.0174-с
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітня програма Спорт
Марченко Артем Андрійович
Керівник: д.п.н., професор Верітов О.І.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту
_____ А.В. Сватьєв
«____»_____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ (РОБОТУ) МАГІСТРУ
Марченку Артему Андрійовичу

1. Тема проекту (роботи) «Вивчення особливостей загальної фізичної підготовки спортсменів 19-21 років, які спеціалізуються у баскетболі»
керівник роботи: Верітов О.І., професор кафедри фізичної культури і спорту
затверджена наказом ЗНУ від « 11 » березня 2025 року № 370-с
2. Строк подання студентом роботи 17. 11. 2025 р.
3 Вихідні дані до роботи: під час планування роботи студентської групи спортивного вдосконалення з баскетболу у ВНЗ були виявлені особливості, серед яких слід виділити: відсутність ритмічного календаря змагань, скорочення термінів підготовчого періоду, різний рівень підготовленості спортсменів, що обрали спеціалізацію баскетбол. Найбільший приріст показників у спортсменів експериментальної групи дозволяє констатувати, що вибрані параметри обсягів тренувального навантаження з фізичної підготовки в підготовчому періоді найбільш оптимальні в порівнянні з цими ж показниками спортсменів контрольної групи, а розподіл фізичних навантажень у мікроциклах свідчить про раціональне планування.
4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. За допомогою літературних даних і планування у ВНЗ визначити особливості загальної фізичної підготовки студентів-баскетболістів. 2. Розробити раціональне співвідношення засобів загально-фізичної підготовки студентів-баскетболістів на підготовчому етапі тренування. 3. Експериментально обґрунтувати методику загальної фізичної підготовки студентів-баскетболістів.
5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 69 сторінок, 7 таблиць, 2 рисунки, 63 літературних посилання.

6. Консультанти з проекту (роботи) із зазначенням розділів проекту, що їх стосуються

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	д.п.н., професор Верітов О.І.		
2	д.п.н., професор Верітов О.І.		
3	д.п.н., професор Верітов О.І.		
Висновки	д.п.н., професор Верітов О.І.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	вересень 2024р.	*виконано*
2.	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	вересень 2024р. жовтень 2025р.	*виконано*
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень 2024р.	*виконано*
4.	Організація та проведення досліджень	жовтень 2024р.- вересень 2025р.	*виконано*
5.	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	жовтень 2025р.	*виконано*
6.	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі	Листопад 2025р.	*виконано*
7.	Захист дипломної роботи на ДЕК	Грудень 2025р.	*виконано*

Студент _____ А.А. Марченко

Керівник проекту (роботи) _____ О.І. Верітов

Нормоконтроль пройдено_____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат…….. 5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.... 7
Вступ…… 8
1 Огляд літератури…….. 10
1.1 Студентський спорт і вибір «спеціалізації» баскетбол у вищому навчальному закладу…… 10
1.2 Організація навчально-тренувального процесу студентів-баскетболістів у підготовчому періоді…… 17
1.3 Загальна фізична підготовка в тренувальному процесі студентів-баскетболістів……... 24
2 Завдання, методи та організація дослідження…….. 37
2.1 Завдання дослідження…… 37
2.2 Методи дослідження……... 37
2.3 Організація дослідження…… 41
3 Результати дослідження…….. 43
Висновки…….. 62
Перелік посилань…… 63

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 69 сторінок, 7 таблиць, 2 рисунки, 63 літературних посилання.

Об’єкт дослідження: фізична підготовка студентів, що обрали спеціалізацію баскетбол.

Мета дослідження: розробити і експериментально обґрунтувати методику підвищення загальної фізичної підготовленості студентів-баскетболістів на підготовчому етапі тренування.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічні контрольні випробування: тестування з фізичної підготовки і тестування фізичного розвитку студентів, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Під час планування роботи студентської групи спортивного вдосконалення з баскетболу у ВНЗ були виявлені особливості, серед яких слід виділити: відсутність ритмічного календаря змагань, скорочення термінів підготовчого періоду, різний вік і рівень підготовленості спортсменів, що обрали спеціалізацію баскетбол.

Результати проведеного педагогічного експерименту наочно демонструють ефективність методики загальної фізичної підготовки у підготовчому періоді для експериментальної групи баскетболістів.

Найбільший приріст показників у спортсменів ЕГ дозволяє констатувати, що вибрані параметри обсягів тренувального навантаження з фізичної підготовки в підготовчому періоді найбільш оптимальні в порівнянні з цими ж показниками спортсменів КГ, а розподіл фізичних навантажень у мікроциклах свідчить про раціональне планування.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД, СТУДЕНТИ-БАСКЕТБОЛІСТИ, ОСОБЛИВОСТІ, НАВАНТАЖЕННЯ, МЕТОДИКА, СПОРТИВНА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ.

ABSTRACT

The qualification work consists of 69 pages, 7 tables, 2 figures, 63 references.

Object of research: physical training of students who have chosen the specialization basketball.

Purpose of research: to develop and experimentally substantiate a method for increasing the general physical fitness of basketball students at the preparatory stage of training.

Research methods - analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observations, pedagogical control tests: testing of physical fitness and testing of physical development of students, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

During the planning of the work of the student group of sports improvement in basketball at the university, some features were identified, among which it is necessary to highlight: the absence of a rhythmic calendar of competitions, the reduction of the terms of the preparatory period, the different age and level of preparedness of athletes who have chosen the specialization basketball.

The results of the conducted pedagogical experiment clearly demonstrate the effectiveness of the general physical training method in the preparatory period for the experimental group of basketball players.

The greatest increase in indicators in EG athletes allows us to state that the selected parameters of the volume of training load in physical training in the preparatory period are the most optimal in comparison with the same indicators of CG athletes, and the distribution of physical loads in microcycles indicates rational planning.

GENERAL PHYSICAL TRAINING, PREPARATORY PERIOD, STUDENT BASKETBALL PLAYERS, FEATURES, LOAD, METHODOLOGY, SPORTS SPECIALIZATION.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЗВО –заклад вищої освіти

ЗНУ – Запорізький національний університет

ФК – фізична культура

ФП – фізична підготовка

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ГСВ – група спортивного вдосконалення

НТЗ – навчально-тренувальні заняття

ВСТУП

Актуальність. Баскетбол сучасності – це динамічне, яскраве видовище. За свою більш ніж столітню історію гра перетворилась з засобу розваги студентів в потужну світову спортивну індустрію. Доступність обладнання, всебічний розвиток фізичних якостей, можливість кар'єрного росту приваблюють молодь до активних занять грою.

Проблема підготовки спортсменів-баскетболістів в умовах ВНЗ завжди була і залишається актуальною. Адже саме вік 17-21 рік є періодом найбільшої реалізації спортивних результатів у баскетболі [61]. Але в той же час даний вік є часом навчання у вузі. Найвищих результатів, як у нашій країні, так і за кордоном домагаються баскетболісти в студентському віці, і дуже часто – в період навчання в коледжах, інститутах, університетах та інших вищих навчальних закладах.

Сучасний розвиток студентського баскетболу потребує нових підходів до організації тренувального процесу баскетболістів. Тенденції розвитку баскетболу свідчать, що фізична підготовка гравців стала провідної поміж інших видів підготовки спортсменів, оскільки визначає їх цільову спрямованість. Без фізичної підготовленості не можливо говорити про значні показники технічної або тактичної підготовленості.

Серед студентів-баскетболістів відзначається низький рівень загальної фізичної підготовленості. Причиною такого стану справ є відсутність систематичності тренувального процесу та науково обґрунтованих рекомендацій щодо подолання цієї проблеми.

Специфіка організації спортивно-фізичної підготовки студентів баскетболістів значно ускладнює проведення всіх планових заходів щодо проведення тренувального процесу. Великі перерви, пов'язані з канікулами та здаванням екзаменаційної сесії, порушують систематичність тренувального процесу. Це негативно позначається на фізичному стані баскетболістів [14].

Ситуація, що склалася, є наслідком недостатньої розробленості теорії та

методики підготовки спортсменів в умовах університетів, сучасні ж аспекти організації занять студентським спортом носять фрагментарний, невпорядкований і суперечливий характер. При цьому ситуація посилюється ще й тим, що студенти, які вступили до вишу, мають різний рівень підготовленості [24, 57].

Різна спортивна кваліфікація студентів, які вступили до вузів та виявили бажання її вдосконалювати, висуває вимоги до процесу загально-фізичної підготовки. Недостатня розробленість проблеми підготовки баскетболістів у сучасних умовах вишу ставить на порядок денний вирішення питань, пов’язаних з організацією та вдосконаленням навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів з урахуванням рівня їхньої підготовленості.

Підтримувати в оптимальному стані рівень фізичної підготовленості гравців можливо шляхом ефективного управління навчально-тренувальним процесом баскетболістів на різних етапах підготовки, внесення відповідних коригувань до змісту навчально-тренувального процесу. Саме тому дослідження даної теми безперечно є дуже цікавим та актуальним.

Мета дослідження: розробити і експериментально обґрунтувати методику підвищення загальної фізичної підготовленості студентів-баскетболістів на підготовчому етапі тренування.

Об’єкт дослідження: фізична підготовка студентів, що обрали спеціалізацію баскетбол.

Предмет дослідження: засоби та методи загальної фізичної підготовки студентів-баскетболістів.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Студентський спорт і вибір «спеціалізації» баскетбол у вищому навчальному закладу

Здобути вищу освіту – головне завдання для студента в університеті. Головне, але не єдине. Адже за бажання, виш може стати гарною платформою для самореалізації людини в різних сферах. Один із шляхів такої самореалізації – захоплення спортом.

Сучасна система фізкультурного виховання студентської молоді є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молодої людини та здорового образу. Особливої актуальності ця проблема набула в умовах реорганізації вузівської освіти та її гуманітаризації [7, 32].

Дослідження М.В. Видріна, А.В. Лотоненко дозволили визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді у виборі нею різних видів фізичної культури. Фізична культура розглядається ними як один із важливих видів загальної культури людини, а її основні компоненти – неспеціальна фізкультурна освіта, спорт, фізична рекреація та рухова реабілітація – задовольняють потреби у фізкультурній діяльності практично кожної молодої людини.

Усі види фізичної культури окремо доповнюють один одного і перебувають у тісному взаємозв’язку. Основою такої єдності виступає головний засіб – фізичні вправи. Вони є початком, основною структурною одиницею практики, ставленням взаємодії організму та її рухів [16, 57].

Навчальна програма з фізичної культури передбачає свободу вибору видів спорту для студентів основного та спортивного відділень. Після періоду активної теоретико-методичної та загально-фізичної підготовки студентам пропонується самостійно вибрати вид спорту або систему фізичних вправ для систематичних занять у процесі навчання у ВНЗ.

Організаційними особливостями студентського спорту, на думку

багатьох фахівців, є:

• доступність та можливість займатися спортом у години обов'язкових навчальних занять з дисципліни «Фізична культура» (елективний курс переважно навчальному відділенні, навчально-тренувальні заняття у спортивному відділенні);

• можливість займатися спортом у вільне від навчальних академічних занять час у вузівських спортивних секціях та групах, а також самостійно;

• можливість систематично брати участь у студентських спортивних змаганнях доступного рівня (у навчальних залікових змаганнях, усередині - та поза вузівських змаганнях з обраних видів спорту).

Вся ця система дає можливість кожному практично здоровому студенту спочатку познайомитись, а потім вибрати вид спорту для регулярних занять.

Аналіз літературних джерел дозволяє припустити, що найперспективнішим напрямом фізичного виховання є заняття з різних видів спорту у відділеннях спортивної спеціалізації [7, 11, 33, 49].

Термін «спеціалізація» означає набуття спеціальних знань та навичок у якійсь галузі, зосередження діяльності на якомусь занятті, наприклад, заняття одним із видів спорту.

Студентський спорт надає великі можливості для фізичного, спортивного вдосконалення та особистісного розвитку молоді. Проте до сьогодні фізична освіта і виховання студентства не повною мірою виправдовують соціальні очікування держави. Випускники вузів часом не є носіями цінностей, освоєння яких можливе у процесі фізичного виховання.

Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою наукових досліджень [14, 21]. Однак в практиці поки ще відсутні науково обґрунтовані форми організації і планування навчального процесу в групах-спеціалізаціях на весь період навчання студентів у закладах вищої освіти. Таким чином, проблемна ситуація полягає в тому, що, з одного боку, є велика кількість студентів, що бажають займатися обраним видом спорту, а з іншого боку – недостатня розробленість і наукова обґрунтованість ефективних

засобів, методів, форм фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Тому виникає необхідність переглянути і оновити зміст фізичного виховання, надати йому характер, життєву і практичну спрямованість, зробити його особистісно-орієнтованим, особистісно-значущим і перш за все відповідним індивідуальним особливостям студентів.

Принцип варіативності змісту і різноманіття форм фізичного виховання у закладах вищої освіти заснований на індивідуалізації та диференціації, які створюють умови для прояву здібностей у студентів в обраних ними формах фізкультурно-спортивної діяльності, яку необхідно організовувати з урахуванням стану здоров'я тих, хто займається, їх мотивації, інтересів і потреб [10, 24].

За результатами анкетування студентів виявлено, що 65% опитуваних не ведуть здоровий спосіб життя, використовують засоби, які шкідливі для здоров'я. Але тим не менш велика частина студентів (88,5%) відчуває потребу в руховій активності, 58,2% займаються самостійно; 30,5% студентів вважають фізичну культуру компонентом загальної культури особистості.

Пріоритетність напрямків підготовки і вибір виду спорту, який впроваджується в навчальний процес, базуються і численних дослідженнях інтересів студентів [24, 27]. Серед видів спорту, що викликають особливу зацікавленість студентів, фахівці називають спортивні ігри.

Ігрові види спорту давно здобули визнання, як незамінний засіб загальної фізичної підготовки. Різноманітність ігрових дій, їх змагальний характер забезпечують повноцінний фізичний розвиток та сприяють досягненню різнобічної фізичну підготовленість студентів. При визначенні впливу ігрових видів спорту на організм студентів, а також їх значення у системі фізичного виховання, необхідно виходити із загальної характеристики ігрових дій. У спортивних іграх застосовуються різноманітні рухи та дії: ходьба, біг, стрибки, раптові зупинки, повороти, різні метання та удари по м'ячу.

Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями та

поняттями. Ігри розширюють коло уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, вміння аналізувати, зіставляти та узагальнювати бачене, на підставі чого робити висновки з того, що відбувається на ігровому майданчику. В іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові та часові відносини.

Баскетбол, винайдений Джеймсом Нейсмітом 1891 року для фізичного розвитку студентів коледжу в Спрінгфілді (США), вже понад 120 років є одним із найпопулярніших командних ігрових видів спорту у студентства всього світу.

Впливаючи різнобічно і багатопланово, баскетбол є засобом гармонізації особистості студентів, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку [4, 16].

Баскетбол це ефективний засіб фізичного виховання, засіб досягнення висот спортивного вдосконалення, засіб спілкування, розширення контактів. Але головне, що визначає питому вагу баскетболу у системі фізичного виховання, – цінність його як комплексного засобу фізичного розвитку та виховання студентської молоді.

Баскетбол – гра захоплююча, динамічна, що вимагає від гравців хорошої фізичної підготовленості та техніко-тактичного майстерності. В основі гри баскетбол на тлі постійно мінливої інформації лежать природні рухи, що активно виконуються: біг, стрибки, передачі, кидки, ведення м’яча і т.д.

Специфіка рухової діяльності гри в баскетбол сприяє раціональному фізичному розвитку студента, всебічної фізичної підготовленості, збільшення рухливості суглобів, зміцненню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, а також позитивному впливу на розвиток психомоторних механізмів (швидка та адекватне орієнтування у складній руховій діяльності, розвиток реакції вибору, концентрація уваги, розподіл уваги, обсяг поле зору, оперативність мислення, моторна витривалість).

Баскетбол – гра колективна, успіх якої залежить від злагодженості дій та взаєморозуміння гравців, що досягається за рахунок підпорядкування власних

інтересів інтересам команди. Таким чином, гра баскетбол формує у студентів вузів вміння та навички оптимальної участі в колективній роботі, так необхідної майбутнім фахівцям будь-якого профілю, а регулярні заняття – активна форма підготовки до вимог соціально-трудового життя сучасного суспільства.

Навчальна програма з баскетболу збагачує та систематизує теоретичні та практичні відомості виду спорту баскетбол, дозволяє раціонально будувати навчально-тренувальний процес, отримуючи позитивні зрушення у фізичному розвитку молодого організму та формувати відповідно до вікових особливостей правильне виконання рухових умінь та навичок (техніко-тактична підготовка) [45].

Баскетбол характеризує змагальність, що впливає на виховання у гравців наполегливості, рішучості та цілеспрямованості. Кожен гравець протягом гри самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати та вирішує, коли та яким способом йому діяти, що формує у котрі займаються творчу ініціативу. Баскетбол є колективною грою, що сприяє виробленню звички підкоряти свої дії інтересів команди. Розвиток зазначених якостей благотворно впливає на скорочення періоду адаптації при вступі до вузу та подальше успішне навчання [19, 28, 53].

При грі в баскетбол гравцеві необхідно діяти в залежності від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою діяльності мозку за цих умов є творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідних дій.

Тому застосування баскетболу у вузах є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів [20, 57]. Великий обсяг та висока інтенсивність тренувальних та змагальних навантажень, необхідність швидких та точних диференціювання призводять до підвищення сили та рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності студентів [4, 8, 24].

Гра в баскетбол є навантаженням аеробно-анаеробного характеру, і тому застосування баскетболу як засобу фізичного виховання студентів вузів є

ефективним для розвитку витривалості, що важливо для представників спеціальностей, які потребують тривалих розумових навантажень [6, 14, 61].

Поліпшення загальної фізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання з акцентуванням на баскетбол сприяє зміцненню здоров'я, виховання основних фізичних якостей, підвищення рівня загальної працездатності. Рухова активність позитивно впливає на життєдіяльність організму, зокрема на збалансованість метаболізму, активізацію вегетативних систем, формування нервових механізмів, управління процесами, розвиток організму загалом [9, 18].

Гра в баскетбол емоційно захоплююча, тому таке проведення часу сприяє зняття психоемоційної напруги. Така особливість баскетболу як емоційність створює сприятливі умови для виховання у баскетболістів уміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями [19, 20].

Таким чином, можна відзначити, що застосування баскетболу при організації процесу фізичного виховання студентів вишів позитивно впливає на гармонізацію особистості учнів.

Заняття баскетболом передбачає високу рухову активність гравців, отже, заняття баскетболом у процесі фізичного виховання студентів вишів задовольняє потреби у руховій активності. З метою компенсації дефіциту рухової активності студентів, фахівцями було запропоновано програму з фізичної підготовці студентів вишу на основі засобів баскетболу як базового виду спорту у поєднанні з додатковими вправами [20, 23].

Гра в баскетбол передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме, швидкості (здатність гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу), спритності (вміння швидко та точно виконувати складні по координації руху), сили і потужності литкового м'яза, гомілковостопного та колінного суглобів, від яких багато в чому залежать сила та висота стрибка. Близько 70% всіх рухів баскетболіста носить швидкісно-силовий характер, що призводить до розвитку вибухової сили (здатність виявляти свої силові якості у найкоротший проміжок часу).

Завдяки привабливості для широких кіл населення, баскетбол сприяє формуванню мотивації студентів вишів до занять фізичною культурою як у урочний, так і позаурочний час.

У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані тренувальні заняття забезпечують оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання.

Різна спортивна кваліфікація студентів, які вступили до вузів та виявили бажання її вдосконалювати, висуває вимоги до процесу спортивної підготовки, де поєднуються підходи, характерні для масового спорту та спорту вищих досягнень [50, 58, 61]. Недостатня розробленість проблеми підготовки баскетболістів у сучасних умовах вишу ставить на порядок денний вирішення питань, пов'язаних з організацією та вдосконаленням навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів з урахуванням рівня їхньої підготовленості.

Умови, що висуваються до спортивної діяльності, зобов'язують застосовувати ефективні засоби та методи, що дозволяють оптимізувати навчально-тренувальний процес у вузі, підвищувати спортивну майстерність студентів, активізувати їх інтерес до занять спортом.

Перед викладачами-тренерами студентських команд стоїть завдання розробки системи підготовки, яка орієнтована на підвищення спортивної майстерності баскетболістів і забезпечує успішний виступ у відповідальних змаганнях. Основний напрямок підготовки студенті-баскетболістів полягає у своєчасному та точному визначенні вирішального елемента, що дозволяє компенсувати відставання в окремих компонентах гри та результативно виступати у змаганнях. Поглиблена індивідуалізація тренувального процесу на основі реалізації взаємозв'язків стану організму спортсмена та рівня його підготовленості дозволяє внести певні удосконалення в систему управління тренуванням та підвищити ефективність змагальних дій [7, 8, 58, 61].

Якісний рівень спортивної підготовки студентів, які займаються спортом, нерозривно пов'язаний зі станом їхнього здоров'я, способом життя,

організацією навчального процесу у ВНЗ, реалізацією потенційних фізичних та інтелектуальних можливостей студентів, що значною мірою обумовлено їх індивідуальними особливостями.

Вміння викладача виявити індивідуальні особливості підготовленості студента-спортсмена та ефективно використовувати їх у тренувальному процесі та змагальній діяльності – одна з найважливіших педагогічних завдань розвитку студентського спорту.

1.2 Організація навчально-тренувального процесу студентів-баскетболістів у підготовчому періоді

Якісний рівень спортивної підготовки студентів, які займаються спортом, нерозривно пов’язаний зі станом їхнього здоров’я, способом життя, організацією навчального процесу у ВНЗ, реалізацією потенційних фізичних та інтелектуальних можливостей студентів, що значною мірою обумовлено їх індивідуальними особливостями.

При цьому необхідно раціонально конструювати програму занять з метою найповнішої реалізації специфічних та індивідуальних особливостей спортсменів та вимог змагальної діяльності.

У низці досліджень з теорії та методики фізичної культури обґрунтовано загальнотеоретичні та методичні положення системи підготовки спортсменів у ВНЗ та принципові положення в системі управління цим процесом.

Водночас вдосконалення системи підготовки спортсменів фахівці пов’язують із реалізацією на практиці навчально-тренувального процесу диференційованого підходу.

У науково-методичній літературі з педагогіки сутність диференційованого підходу визначається таким поєднанням колективної та індивідуальної форм навчання, що дозволяє організувати навчальний процес різних груп студентів з урахуванням їх типових та індивідуальних особливостей, з урахуванням специфіки змісту та цілей навчання [7, 9, 36].

У теорії юнацького спорту диференційований підхід розглядається як універсальний метод побудови тренувального процесу, що дозволяє цілеспрямовано розвивати найважливіші компоненти підготовки відповідно до групових відмінностей різних категорій спортсменів та вимог змагальної діяльності [22, 40, 56].

Організація навчально-тренувального процесу за умов ВУЗу має певні обмеження пов'язані, передусім, із різним рівнем підготовленості студентів, які займаються і часом занять. У зв'язку з цим у програмах фізичної підготовки баскетболістів-студентів висувають узагальнені вимоги до рівня розвитку фізичних якостей гравців, що часто не дозволяє повністю реалізувати руховий потенціал спортсменів у змагальній діяльності.

Спортивне тренування як педагогічне явище – це спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів [4, 51]. Особливістю цього процесу є тісне переплетіння навчання, виховання студентів і розвиток у них функціональних можливостей організму.

Л.П. Матвєєв визначає спортивне тренування як педагогічний процес управління розвитком спортсмена [42].

В.М. Платонов [51] виділяє чотири напрями розвитку теорії та методики спортивного тренування: різке збільшення обсягів тренувальної роботи; збільшення обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи; ширше використання тренажерів, спеціальних приладів та устаткування виведення спортсменів на недоступний раніше рівень розкриття функціональних резервів; упорядкування процесу управління тренуванням на основі об'єктивізації знань про структуру підготовленості до змагальної діяльності та розроблення їх модельних характеристик.

В процесі підготовки баскетболіста формуються та удосконалюються навички, вміння та знання, необхідні для ведення гри на сучасному рівні спортивних досягнень. Навчання студентів тісно переплітається з вихованням, формуванням й удосконаленням моральних, вольових рис, навичок суспільної поведінки, розвитку розумових здібностей. Навчання, виховання і розвиток

функціональних можливостей студента в процесі спортивного тренування охоплюють як загальну, так і спеціалізовану підготовку.

В процесі спортивного тренування студентів з баскетболу вирішуються взаємопов'язані завдання: всебічного фізичного розвитку та розвитку спеціальних рис, підвищення функціональних можливостей організму, розширення арсеналу техніки, оволодіння гнучкою тактикою, виховання психологічних і морально-виховних рис, удосконалення навичок ігрової діяльності. Вирішення цих завдань зумовлюють такі види підготовки, як фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна та ігрова.

Цілорічність тренування у баскетболі – одна із визначальних умов ефективності підготовки спортсменів, яка потребує правильного планування, що забезпечує заздалегідь передбачені зміни тренувальних вимог та підготовленості. Для цього використовується насамперед так звана періодизація - розподіл цілорічного тренування на періоди та етапи. У кожному з етапів здійснюється фізіологічна, психічна, технічна, тактична підготовка до наступного етапу. Є етапи, де одні компоненти підготовленості поліпшуються, інші підтримуються на досягнутому рівні, а треті можуть погіршуватися. [13, 42, 56].

Численні наукові дослідження та практика спорту дозволили Матвєєву Л.П., Філіну В.П., Платонову В.Н. та іншим спеціалістам конкретизувати уявлення про періоди тренування, їх завдання, структуру, динаміку навантажень, співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки.

Всі ці періоди та етапи, що поєднуються у порядку складають річний цикл тренування (макроцикл), що складається з трьох періодів (мезоциклів) - підготовчого, змагального і перехідного [16, 23, 51].

Побудова навантажень річного циклу розроблена Л.П. Матвєєвим. Річний цикл складається з набору мезоциклів, останні формуються з мікроциклів. На думку автора завдання управління полягає в поєднанні компонентів тренувального процесу у системі певних мікроциклів.

Періоди та етапи мають різну тривалість у різних видах спорту та неоднаковий розподіл на рік. Це пояснюється насамперед терміном змагань. Так, у баскетболі у першому мезоциклі тривалість етапів підготовки становить близько 30 днів на кожен етап, а у другому мезоциклі – по 10-20 днів [15, 22, 42].

Тренування у підготовчому періоді має винятково важливе значення, оскільки створює загальний та спеціальний фундамент (морфологічний, фізіологічний, психологічний, технічний тощо) для змагального періоду.

Недостатнє попереднє тренування не може бути замінене найнапруженішою спеціальною підготовкою.

Підготовчий період підрозділяється в баскетболі на три етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки. На кожному етапі мають вирішуватись питання всіх розділів підготовки баскетболістів, але питома вага кожного з них неоднакова.

На етапі загальної підготовки створюється база, на основі якої формується спортивна форма. Головну роль тут грає різнобічна фізична підготовка, яка може займати до 70% часу. На цьому етапі має бути виконана основна за обсягом підготовча робота, де поряд із загальною підготовкою має здійснюватися і спеціальна підготовка, питома вага якої має бути меншою. На всіх етапах підготовки вона залежить від рівня кваліфікації баскетболістів, тривалості етапу, рівня попередньої підготовки. Основними мезоциклами етапу загальної підготовки є втягувальні та базові (загальнопідготовчі та змішані).

Основним завданням етапу спеціальної підготовки є безпосереднє становлення спортивної форми, розвиток спеціальних якостей та навичок, характерних для баскетболістів.

Другий етап спрямований на посилення спеціальної підготовленості (підвищення рівня спеціальних фізичних якостей та функціональних можливостей), де використовуються методи високої інтенсивності рухів, йде вдосконалення техніки та відпрацювання тактичних елементів. Деякі засоби

ЗФП продовжують використовуватись і на другому етапі, але в обмеженому обсязі.

Тренувальні навантаження протягом спеціально підготовчого етапу продовжують зростати, але не за всіма параметрами. Підвищується насамперед абсолютна інтенсивність спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на підвищення рівня спеціальних фізичних якостей та функціональних можливостей, що виражається у збільшенні швидкості, темпу, потужності та інших швидкісно-силових характеристиках рухів. У міру зростання інтенсивності загальний обсяг навантажень спочатку стабілізується, а потім починає скорочуватися.

Зниження на певний час загального обсягу навантажень і, відповідно, підвищення інтенсивності, дає можливість трансформувати результати попередньої роботи у стрімке зростання спортивних показників. Ступінь зниження обсягу залежить при цьому від його величини на загально-підготовчому етапі.

Скорочення обсягу навантажень відбувається спочатку за рахунок загально-підготовчих (для розвитку спеціальних фізичних якостей), та змагальних вправ.

Передзмагальний етап призначений для усунення окремих недоліків у підготовленості спортсменів. Особливе місце на цьому етапі займає цілеспрямована психічна та тактична підготовка Залежно від стану, в якому підійшли спортсмени до початку змагань, тренування може бути побудоване на основі навантажувальних мікроциклів, або розвантажувальних, що сприяють прискоренню процесів відновлення, запобіганню перевтомі. Важливе місце приділяється моделювання режиму майбутнього змагання.

У рекомендаціях щодо змісту спеціального етапу фізичної підготовки відводиться до 30% загального тренувального часу, з використанням мікроциклів 5-1, 4-1, 3-1 [4, 8, 22, 34].

На етапі передзмагальної підготовки частка засобів загальної фізичної підготовки має становити 20-30%. У міру завершення цього етапу зростає роль

тактичної та змагальної підготовки (до 60%). Слід проводити турніри, матчові і контрольні зустрічі.

Основними мезоциклами етапу передзмагальної підготовки є базові (спеціально-підготовчі) і цредзмагальні (контрольно-підготовчі та шліфувальні) [26, 51].

До кінця підготовчого періоду рекомендується дещо знижувати тренувальні навантаження, що дозволяє підвищити можливість баскетболістів під час змагань, особливо якщо вони нетривалі (3-8 днів).

На останньому етапі підготовчого періоду основним завданням є завершення становлення спортивної форми та адаптація баскетболістів до специфіки ігрової діяльності. Протягом усього періоду необхідно систематично приділяти увагу психологічній та теоретичній підготовці.

Тривалість кожного етапу підготовки багато в чому залежить від загального часу, що відводиться на весь підготовчий період. Приблизно на етап загальної підготовки слід відводити 1/3, а на етапи спеціальної та передзмагальної підготовки - 2/3 часу від усього часу, що відводиться на підготовчий період.

Однією з найважливіших проблем у теорії та практиці спорту є проблема правильного планування навантажень у циклах та на етапах підготовки. Як відомо, її рішенню приділяється значна увага, а загальні принципи та закономірності планування навантажень у спорті сформовані досить давно [29, 35].

Конкретна ж динаміка показників навантаження залежить від специфіки видів спорту.

Кожен тренер підбирає та програмує навантаження на власний розсуд. У той же час, аналіз досвіду провідних фахівців у баскетболі дозволив виявити низку методичних правил, які дають можливість підвищити інтенсивність навантажень, а також зацікавити гравців.

Психічна спрямованість значною мірою зумовлює витрати нервових сил. Вона має у підготовчому періоді мати хвилеподібний характер із

наростаючою величиною хвиль [7, 12, 34].

У підготовчому періоді (через специфічність) не має бути відповідальних змагань, що вимагають спеціальної підготовки, але участь у рядових змаганнях необхідно, щоб підтримувати психологічну підготовленість накопичувати досвід, контролювати та оцінювати свої можливості [4, 13, 22, 31, 42].

Якщо в існуючій теорії та методиці спортивного тренування з баскетболу ми знаходимо спільність у періодизації та спрямованості роботи у підготовчому періоді з науково-методичними рекомендаціями провідних вчених в області спорту, зміст кожного етапу з розподілу тренувальних навантажень з фізичної підготовки, дотримання принципів та закономірностей спортивного тренування, дозувань фізичних навантажень, вміст мікроциклів на кожному етапі та організація контролю фізичної підготовленості баскетболістів вимагають детального вивчення, бо як свідчить практика - планування та проведення тренувальних занять у баскетболі здійснюється в основному методом «проб та помилок».

Система побудови спортивного тренування протягом року значною мірою визначає особливості використання безпосередньої підготовки до змагань і власне змагальної боротьби як потужного чинника мобілізації наявного потенціалу організму спортсмена, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психічної стійкості до складних умов змагальної діяльності, відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень [7, 16, 23, 56].

Слід враховувати, що сучасні засоби спортивного тренування в певній мірі дозволяють коригувати темпи і терміни формування спортивної майстерності, узгоджуючи їх із завданням підготовки до головних змагань [54].

В даний час в теорії і методиці спортивного тренування, в практиці спорту усвідомлена необхідність використання всього різноманіття видів, методів, засобів контролю в сукупності [4, 22, 51].

1.3 Загальна фізична підготовка в тренувальному процесі студентів-баскетболістів

Сучасний баскетбол – це атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю, великою напруженістю ігрових дій, що вимагає від гравця граничної мобілізації функціональних можливостей.

Аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що у тренуванні студентів-баскетболістів 19-21 років велика увага приділяється фізичній підготовці. Невисокий рівень фізичної підготовленості баскетболіста лімітує його здібності при оволодінні техніко-тактичним арсеналом та вдосконаленні його. Наприклад, баскетболіст, у якого недостатньо розвинена стрибучість, не може опанувати сучасну техніку кидка у стрибку та брати участь у боротьбі за м’яч біля щита. Команда, гравці якої повільні, неспроможна ефективно застосовувати швидкий прорив, пресинг тощо.

Фізична підготовка студентів спрямована на створення функціональної бази для досягнення високих спортивних результатів. У сучасних умовах усі педагогічні дослідження у сфері фізичної підготовки баскетболістів студентських команд спрямовані на те, щоб підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості до ефективної діяльності на майданчику в ході ігор протягом усього змагального сезону [5, 17, 52].

Завдання фізичної підготовки – різнобічний розвиток та зміцнення здоров’я, підвищення функціональних можливостей та рухових якостей баскетболістів.

Фізична підготовка баскетболіста спрямована на вирішення наступних завдань: 1. Підвищення рівня розвитку та розширення функціональних можливостей організму (функціональна підготовка). 2. Виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), а також розвиток пов’язаних з ними комплексів фізичних здібностей, що забезпечують ефективність ігрової діяльності (стрибучості, швидкісних здібностей, потужності метальних рухів, ігрової спритності та витривалості).

Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) та спеціальну (СФП). У процесі одного великого циклу тренування проводиться спочатку загальна фізична підготовка, потім на її основі будується спеціальний фундамент, з урахуванням якого, своєю чергою, домагаються високого рівня розвитку рухових якостей.

Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток баскетболіста і створює передумови для найбільш ефективного прояву спеціальних фізичних якостей у обраному виді спорту вправ на основні події. У процесі загальної фізичної підготовки спортсмен отримує різнобічний фізичний розвиток, що характеризується високим рівнем сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, працездатності всіх органів та систем, злагодженістю їх функцій.

Загальна фізична підготовка є тим фундаментом, на якому будується робота з удосконалення не лише спеціальної підготовленості, а й техніко-тактичної майстерності. Рівень її розвитку визначає працездатність спортсмена у процесі тренувальній діяльності, здатність виконувати великий обсяг тренувальної та змагальної роботи [9, 17, 38, 52].

Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і одночасно пропорційний розвиток різних рухових якостей. Високі показники фізичної підготовленості служать функціональним фундаментом для розвитку фізичних якостей, ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психологічної.

Функціональний потенціал, набутий спортсменом в результаті загальної фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою для успішного вдосконалення в тому чи іншому виді спорту , але сам по собі не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів без цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка має велике значення і для виховання моральних і вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ з її системи

пов’язане з подоланням різноманітних труднощів, що створює психологічну стабільність особистості спортсмена [5, 17, 39].

У той же час поряд із зазначеними рисами загальна фізична підготовка при спеціалізації у тому чи іншому виді спорту має і цілком певні особливості, які виражені тим більше, чим суттєвіше відрізняються порівнювані види спорту своїми вимогами до фізичних здібностей спортсмена [17, 42, 43].

Загальна фізична підготовка будується з використанням закономірностей перенесення тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні дії, що виконуються у змаганнях з цього виду спорту.

Зміст загальної фізичної підготовки спортсмена істотно залежить від особливостей виду спорту, обраного для спеціалізації. Інакше висловлюючись, загальна фізична підготовка спеціалізується стосовно специфіки цього виду спорту.

Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей баскетболіста і знаходиться в прямій залежності від особливостей техніки, тактики гри, показників навантаження на змагання і психічної напруженості. Здійснюється вона в тісному зв’язку з оволодінням та вдосконаленням навичок та умінь у баскетболі з урахуванням умов та характеру використання гравцем цих навичок у обстановці змагань.

Спеціальна фізична підготовка спортсменів спрямована на розвиток фізичних здібностей та якостей, що відповідають специфіці вибраного виду спорту, при цьому вона орієнтована на певну ступінь розвитку даних здібностей [42, 43].

ЗФП студентів-баскетболістів має спиратися на новітні досягнення спортивної науки [30].

При вивченні процесу ЗФП студентів-баскетболістів слід також спиратися на практичний досвід роботи тренерів, що працюють з цією категорією спортсменів [43, 44].

Н.Г. Озолін надає великого значення загальної фізичної підготовці, як фундаменту для розвитку спеціальної фізичної підготовки. Розглядаючи

основні методичні прийоми для розвитку спеціальної фізичної підготовки, вказує на необхідність урахування характерних особливостей виду спорту. Автор зазначає, що для цього велике значення має правильний підбір вправ. Виконання вправ, що не відповідають вимогам обраного досвіду спорту, веде до помилкової спеціалізації органів і систем, заважає спортивного зростання займаються. Спортсмену необхідний спеціальний функціональний фундамент, що набуває роботи, фундамент, органічно пов'язаний з тонкощами техніки обраного виду спорту.

Загальна та спеціальна фізична підготовка взаємопов'язані та доповнюють один одного. З одного боку, ці види підготовки залежить від особливостей гри, з іншого визначають реальні можливості дій баскетболіста у змаганнях. Необхідно також відзначити, що досить високий рівень фізичної підготовленості гравця є важливим фактором психологічного плану, а саме: надає впевненості у боротьбі, сприяє виявленню вищих вольових якостей в екстремальних умовах.

Співвідношення загальної та спеціальної державної підготовки, а також їх конкретний зміст змінюються в процесі багаторічних занять спортом. Основна тенденція при цьому полягає в поступовому зростанні питомої ваги спеціальної підготовки в міру спортивного вдосконалення, не означає обов'язкового скорочення кількості часу, яке приділяється загальної фізичної підготовки. На окремих етапах можливі різні варіанти співвідношення цих видів підготовки, в тому числі й тимчасове розширення обсягу загальної фізичної підготовки, що залежить від конкретних особливостей кожного чергового етапу спортивних досягнень [3, 42, 46].

У процесі спеціальної фізичної підготовки розвиваються та вдосконалюються ті ж рухові якості, але для їх вдосконалення використовуються засоби фізичного виховання за структурою ідентичні до основного виду діяльності, бо закономірності розвитку рухової діяльності людини показують, що вдосконалення її обумовлено не тільки морфологічними та біохімічними змінами м'язової тканини та внутрішніх

органів, а також подальшим удосконаленням координації роботи м’язів і вегетативних функцій. [38, 46, 55].

Згідно з даними спеціальної літератури, комплексне виховання рухових якостей ефективніше за одностороннє тренування молодих баскетболістів, спрямоване на роздільний розвиток сили, швидкості або витривалості. Наприклад, у перші роки занять різнобічна фізична підготовка в баскетболістів займає близько 70% навчального часу, а спеціальна близько 30%. У наступні періоди багаторічної підготовки дане співвідношення змінюватиметься у бік збільшення часу, що відводиться на спеціальну підготовку.

У дослідженнях С. Жерновнікова встановлено, що комплексне використання засобів та методів фізичної підготовки забезпечує хорошу фізичну підготовленість, спеціалізовані рухові прояви, системні та стабільні рухи, становлення умінь та навичок. Ефективно також застосування засобів активного тренування аналізаторних систем, що включають вправи з елементами прискорень та стрибків, гри, естафети, що в цілому сприяє кращому розвитку провідних рухових якостей, у тому числі швидкості та швидкісно-силових.

Основне завдання фізичної підготовки – це постійне підвищення функціональних можливостей, які забезпечують зростання спеціальної працездатності, а також досягнення оптимальних спортивних результатів. Саме фізична підготовка сприяє розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості [46]. Не менш важливою особливістю фізичної підготовки є труднощі в відділенні її від інших видів підготовки, зокрема від оволодіння спеціальними руховими навичками. Оскільки сила, витривалість, швидкість не проявляється самі по собі, їх існування можливе лише в рамках активних дій. Таким чином, ядро будь-якого рухового навику складають фізичні якості. І ефективність цих рухів залежить не тільки від правильності їх виконання, а й від ступеня прояву фізичних якостей [2, 41, 17].

Г.М. Максименко виділяє провідну роль фізичної підготовки для

спортсменів 18-21 років у процесі вдосконалення всіх компонентів спортивної підготовленості. При цьому найвищі показники в одному з фізичних якостей можуть бути досягнуті лише за певного рівня розвитку інших. Автор віддає перевагу розвитку відносної сили, від рівня якої залежить ефективність розвитку провідних рухових якостей у цьому віковому діапазоні.

Г.Л. Островський вважає, що спрямованість тренувального процесу на етапі початкової спеціалізації може істотно впливати на динаміку розвитку рухових якостей. У зв'язку з цим програма підготовки молодих баскетболістів має передбачати цілеспрямований розвиток витривалості, формування сприятливих передумов до підвищення майстерності на етапах багаторічного тренування з переважним вихованням швидкості та швидкісно-силових якостей.

Важливе місце у підготовці молодих баскетболістів належить гармонійному розвитку рухових якостей та ігрових навичок.

Дослідженнями було встановлено, фізична підготовка баскетболістів сприяє комплексному розвитку всіх фізичних якостей. Водночас використання індивідуального та диференційованого підходу до організації та проведення тренувального процесу з ЗФП з баскетболістами призводить до більш значних результатів у їхній фізичній готовності [47, 48, 50].

Фізична підготовленість спортсмена має тісний взаємозв'язок з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту результат досягається завдяки швидкісно-силовим можливостям, в других рівнем розвитку анаеробної продуктивності, у третіх – аеробною продуктивністю, витривалістю, в інших швидкісно-силовими, координаційними можливостями.

Основні методики побудови тренувального процесу з фізичної підготовки баскетболістів часто слабо враховують особливості їх організму, тренування проводяться за усередненим програм без корекції індивідуальної переносимості навантаження. Ростові дані та функціональні показники об'єм легень, серця, що циркулює крові, маси тіла в окремих гравців суттєво

відрізняються один від одного. Максимальна сила скорочення м'язів має значну відмінність у окремих гравців, що зумовлює різний приріст швидкісно-силових якостей під впливом однієї і тієї ж величини навантаження під час тренування. Рівень розвитку сили м'язів нижніх кінцівок та м'язів тулуба, також мають свої відмінності у окремих гравців. Це вимагає різного підходу до організації сучасного тренувального процесу з фізичної підготовки з баскетболістами [1, 29, 38].

Раціональна побудова тренування загально-фізичної підготовки студентів-баскетболістів, з урахуванням їх специфічних ігрових функцій обмежена недостатніми знаннями про особливості реагування їх організму на фізичні навантаження. Крім цього, великі перерви, пов'язані з канікулами та здаванням екзаменаційної сесії порушують систематичність тренувального процесу [37, 42].

Основні положення сучасного тренувального процесу баскетболістів показують його спрямованість на вдосконалення системи їх підготовки з метою максимального розвитку індивідуальних рухових здібностей кожного з гравців.

Індивідуальний підхід до фізичної підготовки баскетболістів є однією з найважливіших сторін побудови сучасного тренувального процесу. Для викладачів-тренерів це є складним завданням [5, 29, 30, 37].

За визначенням фахівців фізична підготовка розглядається як педагогічний процес, спрямований на всебічний та спеціальний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей, розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я баскетболістів [42, 51, 59]. Фізична підготовка міцно пов'язана з іншими видами спортивної підготовки баскетболіста.

Більшість авторів сходяться на думці, що фізичні та функціональні можливості організму є фундаментом спортивної майстерності. Основну увагу тренуванню цих можливостей автори приділяють на початку підготовчого періоду [5, 7, 39, 42].

Вибір засобів фізичної підготовки баскетболістів багато дослідників

пропонують здійснювати відповідно до конкретних цілей, і спрямовувати його на розвиток силових та швидкісно-силових якостей, на розвиток витривалості, швидкості, спритності та гнучкості [6, 17, 52].

Фізичні (рухові) якості – це здатність індивіда виконувати рух, з вираженням показників швидкості, сили, витривалості, спритності і рухливості.

Більшість фахівців сходяться на тому, що фізичні якості є специфічною здатністю; погодимося з визначенням здібностей, як розвинених задатків, що представляють собою «будь-які вроджені функціональні особливості людини (біологічні, вегетативні, рухові, сенсорні, інтелектуальні), які проявляються на різних по складності рівнях функціонування і обумовлюють відмінності в можливостях людей» [48, 51].

В теорії і методиці спортивного тренування прийнято виділяти такі основні рухові здібності та їх похідні: силові, швидкісні (швидкісно-силові, вибухова сила), витривалість (швидкісна, силова, загальна), координаційні (спритність) і гнучкість [51, 52].

Сила (силові здібності) – здатність людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому з допомогою м’язових зусиль. При цьому ми диференціюватимемо: 1) власне – силові здібності (статична сила), що виявляються при діяльності в статичному режимі та повільних («жимових») рухах, і 2) швидкісно-силові здібності, які, у свою чергу, діляться на динамічну і амортизаційну сили і виявляються в швидких рухах, і в тих що поступаються [48, 50, 54].

Силові можливості людини залежать від біомеханічних характеристик руху (довжини плечей важелів, можливості включення в роботу великих м’язів), а також взаємного поєднання напруги окремих м’язових груп. Залежно від ступеня впливу цих факторів має місце максимальна сила – найвищі можливості, які спортсмен здатний виявити при максимальному довільному м’язовому скороченні, вибухова сила – здатність долати опір з високою швидкістю м’язового скорочення, силова витривалість – здатність тривалий

час підтримувати оптимальні силові характеристики рухів. [30, 48, 56].

Швидкість (швидкісні здібності) – здатність людини здійснювати рухові дії у мінімальний час. Існують такі відносно незалежні прояви швидкості: 1) латентний час рухової реакції, 2) швидкість одиночного руху та 3) частота рухів [6, 42, 52].

У реальній спортивній практиці в основному мають місце комплексні форми проявів швидкості [6, 42, 51], куди відносяться практично всі варіанти проявів фізичних якостей у видах спорту. Найяскравіший прояв подібної якості – так звана, «вибухова сила» як здатність людини виявляти більші величини сили у найменший час.

Витривалістю прийнято називати здатність людини до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності, тобто, здатність протистояти стомленню [39, 43, 44].

У теорії та практиці спорту прийнято розрізняти загальну та спеціальну витривалість. У структуру загальної витривалості входять, перш за все, здатності до тривалої та ефективної роботи швидкісно-силового, анаеробного, складно - координаційного характеру.

Спеціальною витривалістю називається здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності у конкретному виді спорту.

Координаційні здібності – вміння людини найбільш досконало, швидко, точно, доцільно та економно вирішувати рухові завдання, особливо складні та виникаючі несподівано [39, 42, 46, 52].

Поняття «гнучкість» відбиває морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок [42]. Здатність баскетболістів виконувати рухи з великою амплітудою певною мірою визначає легкість та свободу виконання технічних прийомів, їхню швидкість та точність.

Багато хто вважає, що для розвитку необхідних баскетболісту фізичних якостей слід використовувати такі традиційні методи тренування, як

рівномірний або безперервний біг – для розвитку загальної витривалості; змінний – у розвиток спеціальної витривалості; повторний – для розвитку швидкісних, силових якостей та спритності; інтервальний – для розвитку швидкісної та силової витривалості, а також сполучений, круговий, ігровий та змагальний методи тренування [42, 51, 52, 56].

Удосконаленню методів розвитку фізичних якостей, як основи спортивних досягнень, присвячено низку досліджень [44, 47, 52]. Автори цих робіт застосовували у різних поєднаннях численні засоби та методи розвитку фізичних якостей. Ефективність цих методів оцінювалася за достовірністю приросту якості, що розвивається, і за ступенем поліпшення спортивного результату.

Багато авторів відзначають, що сучасний баскетбол став більш атлетичним, і висуває більш високі вимоги до силових якостей спортсменів у багатьох моментах гри, у зв'язку з цим пропонують першорядну увагу у тренуванні баскетболістів приділяти фізичній підготовці [17]. За даними цих авторів руху в баскетболі носять швидкісно-силовий характер, однак, у ряді моментів гри (захисна стійка, виривання м'яча) потрібні значні статичні зусилля [37, 39, 42, 59].

Як засоби силової підготовки багато авторів рекомендують використовувати загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами (набивні м'ячі, гантелі), вправи з обтяженнями, у вигляді поясів, жилетів, манжетів, гумових амортизаторів, вправи зі штангою і на силових тренажерах [2, 17, 30, 38, 44].

Основними засобами розвитку стрибучості деякі автори вважають різноманітні стрибки вгору, в довжину, з місця та з розбігу, серійні стрибки та, звичайно, вправи з обтяженнями [17, 43]. До основних методів розвитку силових якостей ці автори відносять методи максимальних, динамічних, повторних, ізометричних навантажень, сполучений метод. Перевага все ж таки надається методу динамічних навантажень з ненасиченими обтяженнями і граничним числом повторень, в процесі якого зберігається потрібна

координація рухів, що дозволяє краще освоювати техніку [12, 17, 26, 29].

Більшість фахівців зазначає, що у грі потрібен комплексний прояв всіх форм швидкості, що проявляється у вмінні швидко приймати рішення, переміщатися з високою швидкістю, швидко виконувати ігрові прийоми [1, 2, 8, 9, 29, 39]. Вони вважають, що якість швидкості носить головним чином вроджений характер, але під впливом тренування все ж таки піддається розвитку. Основними засобами розвитку швидкості в баскетболі, на їхню думку, є вправи з граничною або близько граничною швидкістю – бігові та стрибкові вправи, а також різні естафети, спеціальні вправи, рухливі та спортивні ігри [6, 42, 51]. Більшість фахівців вважають, що для розвитку швидкості найбільш ефективними є повторний, ігровий та змагальний методи тренування [26, 38, 42], інтервальний метод та одна з його форм – кругове тренування.

Тривалий період змагання, висока напруженість турнірів та окремих матчів, як вказують дослідники, вимагають високого розвитку витривалості, здатності протистояти втомі, що з’являється в результаті навантажень змагань.

Фахівці вважали, що баскетболісту для збереження як в одному матчі, так і протягом змагального періоду стабільної та ефективної техніки, швидкого тактичного мислення необхідно розвивати як загальну, так і спеціальну витривалість відповідно до етапу тренування [18, 26, 38]. Розвиток загальної витривалості розглядалося авторами як підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальних систем організму, підвищення рівня максимального споживання кисню. З цією метою деякі автори рекомендували використовувати вправи аеробного характеру: кроси, плавання, а також рухливі та спортивні ігри [25, 35, 42, 56].

Основними методами, що застосовуються для розвитку загальної (аеробної) витривалості, фахівці вважають рівномірний, повторний, безперервний і змінний з помірною потужністю роботи до ЧСС не більше 150 уд/хв.

Специфічною роботою баскетболіста є виконання ігрових прийомів,

ефективність яких деякі дослідники визначали рівнем розвитку швидкісної та силової витривалості, тобто, функціональною підготовленістю. Багато авторів, які досліджували фізичну працездатність та функціональні можливості баскетболістів різної кваліфікації, виявили відносно низький рівень розвитку функціональних можливостей [2, 3, 17, 59, 62].

З метою підвищення рівня спеціальної витривалості рекомендується активніше використовувати у тренувальному процесі «кругове тренування», яке сприяє, на їхню думку, покращенню фізичної підготовленості, підвищенню швидкості, швидкісної витривалості та ефективності гри у захисті, удосконаленню техніко-тактичних дій [17, 59, 63].

Основним періодом підвищення рівня фізичної підготовленості є підготовчий період [8, 42, 51].

Рекомендації для підвищення рівня фізичної підготовленості волейболістів зводяться до наступного:

- тренувальне навантаження протягом усього періоду поступово зростає, обсяг стає найбільшим до середини періоду, а інтенсивність – до кінця спеціально підготовчого етапу;

- на етапі загальної підготовки обсяг навантажень повинен бути з загальнорозвиваючою спрямованістю та незначними навантаженнями з СФП та технічної підготовки;

- на спеціально-підготовчому етапі виконання значних за інтенсивністю тренувальних навантажень, спрямованих на підвищення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості;

- на передзмагальному етапі вдосконалення змагальної витривалості та швидкісно-силових якостей [8, 17, 38, 42, 60].

На думку Нестеренко Н.А., Фоміна Є.В. приріст рівня розвитку фізичних якостей спостерігається, якщо в одному тренуванні вдосконалюються: швидкість та стрибучість; або швидкість – сила; або швидкість – швидкісна витривалість. Але немає відповіді на запитання – який обсяг засобів тренування та на якому етапі підготовки розвивати те чи інше фізична якість

у підготовчому періоді, як змінюється на кожному етапі підготовки рівень розвитку фізичних якостей.

Фізична підготовка необхідна будь-якому спортсменові ы його рівня підготовленості. З підвищенням спортивної кваліфікації роль фізичної підготовки не знижується, але її характер, застосовувані засоби та методи зазнають змін, що виражається насамперед у спеціальній спрямованості.

Таким чином, аналізуючи стан проблеми, можна зробити висновок про те, що найважливішим компонентом процесу підготовки спортсменів є фізична підготовка, що сприяє досягненню високих спортивних результатів.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Завдання дослідження:

1. За допомогою літературних даних і планування у ВНЗ визначити особливості загальної фізичної підготовки студентів-баскетболістів.
2. Розробити раціональне співвідношення засобів загальної фізичної підготовки студентів-баскетболістів на підготовчому етапі тренування.
3. Експериментально обґрунтувати методику загальної фізичної підготовки студентів-баскетболістів.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувалися такі методи дослідження:

1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Фізичний розвиток спортсменів.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Вивчення та аналіз науково-методичної літератури. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних дозволили отримати інформацію про теоретичні уявлення сутності та особливості загально-фізичної підготовки студентів, які обрали спеціалізацію баскетбол; специфіку та структуру навчально-тренувального процесу, а також характеристику стану підготовленості баскетболістів.

Педагогічні спостереження здійснювалися під час навчально-тренувальних занять на підготовчому етапі тренування. У ході педагогічних

спостережень проводився запис навчально-тренувальних занять, тренувальних ігор. Матеріали аналізувалися, оцінювалися, представлялися у вигляді конкретних показників.

Спостереження за тренувальною діяльністю баскетболістів велось з реєстрацією наступних кількісних показників: загальний час тренувального заняття, кількість підходів (при тренуваннях круговим та сполученим методами), сумарний метраж бігу, кількість занять у мікроциклах.

Під час аналізу спрямованості навантажень реєструвалися такі параметри: час одноразової роботи, кількість повторень, інтервали відпочинку між повтореннями, кількість серій, інтервали відпочинку між серіями [17, 42].

Педагогічне тестування проводилося за допомогою тестів, неодноразово апробованих у наукових дослідженнях у баскетболі В.В. Фідельського, В.М. Корягіна.

Тести фізичної підготовленості:

Ривок на 20 м (оцінювалися швидкісні можливості). Гравець виконував прямолінійний ривок із високого старту на 20 м, стартуючи за сигналом із-за лицьової лінії майданчика. Враховувався найкращий результат із двох спроб.

Стрибок вгору з місця (оцінка швидкісно-силових якостей). Висота вистрибування вимірювалася в сантиметрах. Спортсмен відзначав висоту, до якої дістає із витягнутою рукою. Потім виконував три спроби, штовхаючись двома ногами, фіксуючи висоту, до якої дістає у стрибку. Фіксувався найкращий результат.

Загальна витривалість визначалася з допомогою тесту Купера. Біг виконувався на стадіоні по колу. Фіксувалася відстань, подолана спортсменом за 12 хв бігу, в метрах.

Рівень швидкісної витривалості визначався за допомогою бігу по баскетбольному майданчику 3 х 40 с/м. Баскетболіст стартував з лицьової лінії і біжить до протилежної лицьової лінії. При перетині цієї лінії однією ногою, він повертався і біжить у зворотному напрямку, повторюючи пробіжки протягом 40 с. Вправа виконувалася із граничною інтенсивністю. Критерієм

рівня розвитку швидкісної витривалості була подолана кількість метрів за 120с роботи.

Стрибок у довжину з місця. На майданчику проводилася лінія і перпендикулярно до неї закріплювалася сантиметрова стрічка. Спортсмен вставав біля лінії старту, відштовхнувшись, виконував стрибок уздовж розмітки. Відстань вимірювалася від лінії до п'яти будь-якої ноги, що позаду стоїть. Виконувалося три спроби, фіксувалася найкраща.

Метання набивного м'яча вагою 3 кг із-за голови двома руками. На майданчику проводилася лінія та перпендикулярно до неї закріплювалася рулетка. Спортсмен вставав біля лінії старту. Метання на дальність з місця проводилося з положення стоячи обличчям у бік метання, ноги на ширині плечей, стопи від підлоги не можна відривати. З трьох спроб фіксувалася найкраща (сила м'язів, що забезпечують ефективність кидка).

Визначення рівня розвитку сили м'язів тулуба. Сидячи на лаві, ноги тримає партнер за гомілки. За командою випробуваний виконує нахили назад (руки за голову) з максимальною швидкістю за 30с. Реєструється найкращий результат.

Фізичний розвиток спортсменів оцінювалося за показниками росту, маси тіла, індексу Кетле, життєвої ємності легень, екскурсії грудної клітки та динамометрії правої кисті.

Довжина тіла, стоячи, см. Вимірювалася за допомогою медичного ростоміра за загальноприйнятою методикою.

Маса тіла, кг. Вимірювалася десятковими (медичними) вагами важеля.

Окружність грудної клітини (ОГК), см. Заміряли за допомогою сантиметрової стрічки при спокійному диханні і на висоті вдиху і видиху для визначення екскурсії грудної клітини.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ), л. Визначалася за допомогою портативного сухо повітряного спірометра. Виконувався максимальний видих після максимального вдиху. В протокол заноситься кращий показник з двох вимірів.

Кистьова динамометрія, кг. Сила правої і лівої кисті вимірювалася кистьовим динамометром після відведення прямої руки в сторону. Кожною рукою по черзі виконувалося дві спроби з подальшим записом найбільшого показника.

Артеріальний тиск, мм / рт.ст. Вимірювався за допомогою тонометра і стетоскопа за методикою Н.С. Короткова.

Масо-ростовий (індекс Кетле) – показник, який характеризує ступінь гармонійності фізичного розвитку і статури;

$$\text{Індекс Кетле} = \frac{\text{вага тіла (кг)}}{\text{довжина тіла (м)}},$$

Частота серцевих скорочень (ЧСС). Цей показник дає змогу оцінити роботу серця. Вимірювання частоти серцевих скорочень проводилося пальпаторно у сфері променевої артерії у стані фізіологічного спокою організму за оптимальних умов.

Життєвий індекс служить для визначення функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання. Розраховується, який обсяг повітря із життєвої ємності легень приходиться на кожен кілограм маси тіла. Для цього величину життєвої ємності легень (мл) ділять на масу тіла (кг).

Функціональна проба: визначення рівня розвитку загальної працездатності. Інвентар: метроном, скакалки, секундомір.

Розрахунок індексу проводився за формулою:

$$I = \frac{t \times 100}{2x\ (p_1 + p_2 + p_3)}$$

Примітки:

t – час виконання фізичних вправ у секундах;

Р – показники пульсу після кожного виміру.

Класифікація:

105 і вище – високий рівень,

99-104 – добрий рівень,

93-98 – задовільний рівень,

92 і нижче – незадовільний рівень.

Чотири різних вправи слідують одна за іншим без пауз відпочинку - 30 присідань за 30 с, біг на місці з максимальною швидкістю протягом 30 с, 3-х хвилинний біг на місці з частотою кроків 150 за хвилину, підскоки зі скакалкою протягом 1 хв. Відразу після навантаження в положенні сидячи вимірюється пульс протягом 30 с (P_1); повторний вимір через 2 хв (P_2) та через 4 хв (P_3), також протягом 30 с кожен вимір.

2.3 Організація дослідження

У педагогічному експерименті взяли участь 22 студента ЗНУ, що займаються баскетболом з яких було створено контрольну та експериментальну групи по 11 осіб у кожній.

Дослідження приводилася в період з вересня 2023 року по вересень 2024 року.

Тренувальний процес проходив п’ять раз на тиждень, під керівництвом тренера Горбулі Віктора Олексійовича. Тривалість тренування складала 90 хвилин.

Вихідні показники підготовленості контрольної та експериментальної груп на початок дослідження не мали суттєвих відмінностей. Реєстрація контрольних випробувань проводилася в стандартних умовах на навчально-тренувальних заняттях.

Заняття у контрольній групі проводились за програмою В.В. Фідельського, Ю.А. Подколизіна, розробленої для навчання та тренування баскетболістів в умовах вишу. У контрольній групі застосовувалися традиційні засоби та методи розвитку загальної фізичної підготовки.

Експериментальна група займалася за розробленою нами програмою підготовки баскетболістів.

Експериментальна програма підготовки передбачала використання

тренувальних засобів, в оптимальних співвідношеннях, тренувальних навантажень, засобів і методів тренування з урахуванням відомих практичних рекомендацій.

Тривалість кожного етапу підготовки становила 30 днів. На першому етапі групи тренувалися в мікроциклах 4-1, другому – у мікроциклах 4-1, а на третьому етапі – у мікроциклах 3-1.

Тривалість одного тренування 90 хв.

Перед експериментом та наприкінці підготовчого етапу підготовки проводилося тестування фізичної підготовленості.

Після закінчення педагогічного експерименту проведено порівняння показників з метою виявлення їх динаміки та відмінностей у прирості.

Результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Особливості планування навчально-тренувальних занять з загально-фізичної підготовки студентів-баскетболістів

Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою наукових досліджень [25, 40, 55]. Однак в практиці поки ще відсутні науково обґрунтовані форми організації і планування навчального процесу в групах-спеціалізаціях на період навчання студентів у закладах вищої освіти.

Таким чином, проблемна ситуація полягає в тому, що, з одного боку, є велика кількість студентів, що бажають займатися обраним видом спорту, а з іншого боку – недостатня розробленість і наукова обґрунтованість ефективних засобів, методів, форм фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Навчально-тренувальний процес з баскетболу є частиною загального навчального плану роботи університету, в якому відводиться певна кількість годин на кожну спортивну секцію. Щорічно склад студентської групи з баскетболу оновлюється за рахунок випускників спортивних шкіл і шкільних секцій міста Запоріжжя, Запорізької області, що вступили до університету, а також прилеглих областей.

Рівень підготовки і вік студентів, що вступають на перший курс різний, але всі вони мають велике бажання займатися баскетболом, досягти високих результатів і потрапити до збірної команди ЗНУ.

В навчально-тренувальній групі з баскетболу на вересень місяць 2023 року входило двадцять два спортсмена – вісім студентів першого курсу, п’ять студента другого курсу, чотири студента третього курсу, п’ять студентів четвертого курсу. Основу групи складали студенти факультету фізичної культури та спорту, а також були студенти і інших спеціальностей. Це студенти математичного, історичного, економічного і факультету менеджменту.

Річний план навчально-тренувальної роботи з баскетболу був побудований з урахуванням представленого календаря змагань і мав два самостійні сезони - «осінній» (жовтень-грудень) та «весняний» (лютий-квітень). Обидва сезони мали свій підготовчий, змагальний, перехідний періоди.

Тренувальні заняття в університеті починалися, як і навчальні, у вересні місяці та тривали до травня, з перервою у грудні-січні на зимову екзаменаційну сесію та канікули. Планові навчально-тренувальні заняття проходили регулярно п’ять раз на тиждень по 90 хвилин. Чотири заняття на тиждень проводилися за розкладом у спортивному залі університету, а п’яте (для експериментальної групи по середах) – у тренажерному залі. У підготовчому періоді заняття проходили таким чином: на стадіоні, в спортивному залі і тренажерному залі.

Проведення занять у підготовчому періоді розподілялися таким чином:

1) вересень 4 тижні – стадіон і спортивний зал;
2) 2 неділі жовтня стадіон і спортивний зал;
3) змагання починалися у другій половині жовтня і проходили у два кола.

Першість міста: перше коло змагань – з другої половини жовтня по грудень, друге коло змагань починалося у лютому і завершувалося у квітні.

Змагання «Студентської ліги» починалися у січні і закінчувалися у травні місяці.

В даний час бачимо, що річний цикл підготовки студентів баскетболістів характеризується скороченням підготовчого та збільшенням тривалості змагального періоду. Участь студентських команд Студентській лігі і першості міста Запоріжжя, з одного боку, розширила змагальну практику, а з іншого, значно скоротили час, необхідний для проведення повноцінної тренувальної діяльності команди [35, 41, 55].

Розширення календаря змагань протягом року, підвищення щільності режиму змагання, скорочення термінів підготовчого періоду, різний рівень

підготовленості гравців змушують тренерів та фахівців вести пошук нових шляхів побудови тренувального процесу, що дозволяють забезпечувати тривале перебування студентів-спортсменів у стані спортивної форми протягом усього періоду змагання.

Експериментальна програма підготовки була реалізована протягом двох місяців (вересень – жовтень). Кожен місячний етап включав чотири мікроцикли, побудовані за схемою – п’ять тренувальних днів, тренувальна гра, день відпочинку. Особливості ігор студентського чемпіонату з баскетболу практично виключають виділення підготовчого періоду в класичному варіанті, проте загальні закономірності становлення спортивної форми були враховані при плануванні навантажень.

Підготовчий період розглядається фахівцями баскетболу [41, 55, 60] як найважливіший, бо в ньому закладаються основи фундаментальної підготовленості (у першу чергу фізичної), рівень якої багато в чому визначає ефективність прояву техніко-тактичної майстерності у змагальному процесі та можливостей його вдосконалення.

Загальні рекомендації щодо побудови підготовчого періоду студентів-баскетболістів полягають у тому, щоб вивести організм спортсменів на новий рівень та утримувати його на цьому рівні протягом певного часу. Цей перехід з вихідного стану в заданий неможливий без наявності кількісних даних про зміст та структуру етапів підготовчого періоду. У баскетболі підготовчий період складається з трьох етапів: I етап – загально-підготовчий; II етап – спеціально-підготовчий; III етап - передзмагальний [40, 42, 63].

Етап загальної підготовки (тривалістю 20 днів), спеціально-підготовчої (30 днів) та передзмагальної підготовки (30 днів) [42]. Загальна тривалість підготовчого періоду – 80 днів.

А у студентів-баскетболістів підготовчий період був скорочений: загальний етап – 20 днів, спеціально-підготовчий етап – 20 днів і етап передзмагальної підготовки – 10 днів. Загальна тривалість періоду – 50 днів.

Тренувальне навантаження протягом усього періоду поступово

зростало. Обсяг ставав найбільшим до середини періоду, а інтенсивність - до кінця спеціально-підготовчого етапу.

Система спортивного тренування з баскетболу, як традиційно прийнято в теорії та практиці цього виду спорту включала тісно взаємопов'язані види підготовки: фізичну, технічну, тактичну та ігрову.

На основі існуючої періодизації спортивної підготовки баскетболістів фахівці [38, 40, 52] рекомендують на фізичну підготовку на першому етапі 40-45%, на другому етапі – 25-30%, на третьому етапі 20-25%.

Ефективність фізичної підготовки в підготовчому періоді залежить від багатьох факторів: тривалості етапів підготовки, складу тренувальних засобів, співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості, підготовленості самих спортсменів та ін. [40, 52, 63].

Фізична підготовка студентів-баскетболістів проводилася на основі прийнятої періодизації спортивного тренування, що обумовлено стадіями становлення спортивної форми та відмінністю завдань, які вирішуються на кожному етапі підготовки.

Рекомендації, що даються для підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболістів, зводяться в основному до наступного [25, 38]:

- на етапі загальної підготовки (I етап) розвиваються «загальні» фізичні якості – сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість;

- на спеціально-підготовчому етапі (II етап) розвивається рівень спеціальних фізичних якостей – «вибухової» сили, різновидів швидкості та спеціальної витривалості, акробатичної та стрибкова спритність;

- на передзмагальному етапі (Ш етап) підтримується досягнутий рівень розвитку фізичних якостей.

Головне завдання етапу загальної підготовки студентів-баскетболістів – домогтися високої працездатності організму в цілому. На цьому етапі мав місце великий обсяг тренувальних навантажень із загальною спрямованістю. Навантаження зі спеціальної та техніко-тактичної підготовки були незначні. Створювався фундамент фізичної та функціональної готовності спортсменів,

на якому базується спеціальна підготовка.

Робота на цьому етапі проводилася на стадіоні.

Основними засобами підготовки були загальнорозвиваючі, підготовчі вправи та вправи з інших видів спорту: легкої атлетики, гімнастики, спортивних і рухливих ігор та ін. Ці вправи, за своїм впливом, змушували активно працювати всі органи та системи, що зміцнювали всю мускулатуру, серцево-судинну систему, покращували можливості органів дихання, підвищували загальний обмін речовин в організмі.

Одним з основних завдань загальної фізичної підготовки передбачалося розвиток загальної витривалості спортсменів. З цією метою широко використовувався 30-40 хвилинний кросовий біг протягом 4-5 тренувальних занять.

Для розвитку якості швидкості застосовувалися бігові вправи з максимальною частотою рухів: біг із високим підніманням стегон, біг із «захльостуванням гомілки»; повторний біг із прискореннями на 100 метрів по чотири-п’ять разів, 20 метрів до десяти разів.

Для розвитку швидкісної витривалості застосовувався біг на 400 метрів.

Для розвитку сили основних груп м’язів використовувалися вправи з опором власної ваги: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині, згинання-розгинання тулуба, сидячи на гімнастичній лаві, згинання ніг у висі на гімнастичній стінці, присідання на одній нозі. Для різноманітності силової підготовки використовувалися вправи у виді присідань із партнером, приблизно рівної ваги на плечах, перетягування та виштовхування партнера із кола.

Для етапу загальної підготовки застосовували такі методи тренування: метод рівномірної, тривалої роботи, повторний, повторно-змінний; інтервальний – метод кругового тренування.

Спеціально-підготовча підготовка включала 2 етапи – етап розвитку та етап стабілізації рухових якостей у техніко-тактичних діях. Загальна тривалість 2-х етапів – 20 днів. Головне завдання – становлення спортивної

форми.

Основні завдання спеціально-підготовчої підготовки:

• підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки;

• підвищення рівня техніко-тактичної майстерності;

• удосконалення тактичної підготовки.

Тривалість одного тренувального заняття – 90 хвилин. На етапі загальної підготовки у тренувальній роботі використовувалася структура мікроциклів: 4-1. Застосовувалися типові мікроцикли: втягуючий, спеціалізований, ударний, стабілізуючий.

Заняття в залі та на стадіоні були більш спеціалізованими, невеликими за обсягом, але досить інтенсивними, переважно комплексного впливу і проводилися з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості в режимах, адекватних змагальній діяльності, із застосуванням кругової та потокової форм організації. У заняттях у залі велика увага приділялася підвищенню технічної майстерності, швидкісних якостей, удосконаленню тактики гри в атаці та обороні.

Основні засоби підготовки – легкоатлетичні вправи, вправи з обтяженнями, складно координаційні вправи, вправи на спеціальних тренажерах, спеціальні баскетбольні вправи.

Методи тренування для спеціальної підготовки: повторний, повторно змінний, інтервальний, метод кругового тренування, ігровий.

Основна увага на передзмагальному етапі приділялася вдосконаленню техніко-тактичної підготовки в єдності зі спеціальною фізичною підготовкою із застосуванням сполученого методу підготовки.

На цьому етапі баскетболісти переходили до покращання техніки гри, відпрацювання тактичних елементів, ігрових варіантів, відбір складу команди.

Навантаження – переважно аеробно-анаеробної направленості. Помітно знижувалися аеробні та збільшувалися аеробно-анаеробні навантаження. На цьому етапі обов’язковою була участь у змаганнях, щоб підтримувати ігровий тонус, накопичувати ігровий досвід, удосконалювати ігрову майстерність.

Основні засоби підготовки – легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, спеціальні вправи з техніки баскетболу, вправи техніко-тактичної та ігрової спрямованості.

Для спеціальної підготовки використовували такі методи тренування: повторний, повторно-змінний, інтервальний, «сполучений», метод кругового тренування, ігровий.

На першому етапі підготовки групи тренувалися в мікроциклах 4-1, другому – у мікроциклах 4-1, а на третьому етапі – у мікроциклах 3-1.

У педагогічному експерименті взяли участь 22 студента ЗНУ, що займаються баскетболом з яких було створено контрольну та експериментальну групи по 11 осіб у кожній.

Характеристика двох груп баскетболістів представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Характеристика контрольної та експериментальних групи

Групи Статистичні параметри	Експериментальна	Контрольна
Зріст, см	182,5 ± 0,93	182,8 ± 1,14
Вага, кг	80,8 ± 1,08	80,1 ± 1,26
Вік, років	20,2 ± 0,89	21,0 ± 0,65
Ігровий стаж, років	7,50 ± 0,80	7,00 ± 0,56

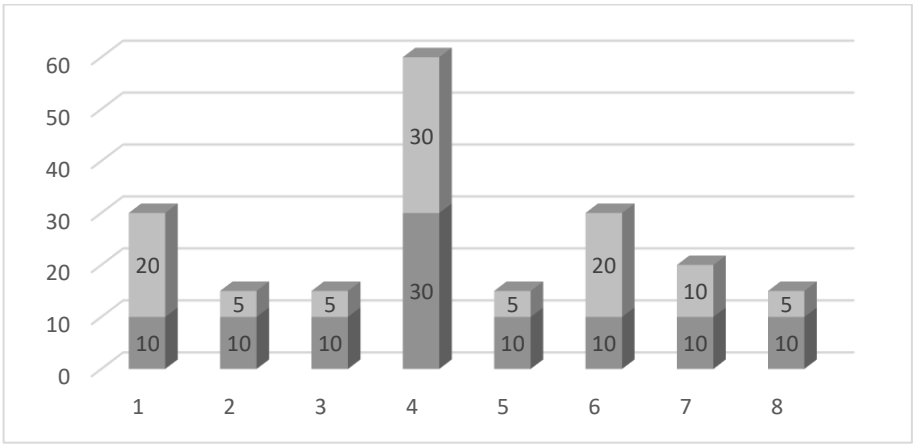
У контрольній групі заняття проводилися за традиційною методикою (В.В. Фідельський, Ю.А. Подколизін), розробленою для студентських команд, які займаються баскетболом в умовах вищих навчальних закладів. Експериментальна група займалася за розробленою нами методикою. У контрольній групі застосовувалися традиційні засоби та методи розвитку загальної фізичної підготовки.

Експериментальна група займалася за розробленою нами програмою підготовки баскетболістів.

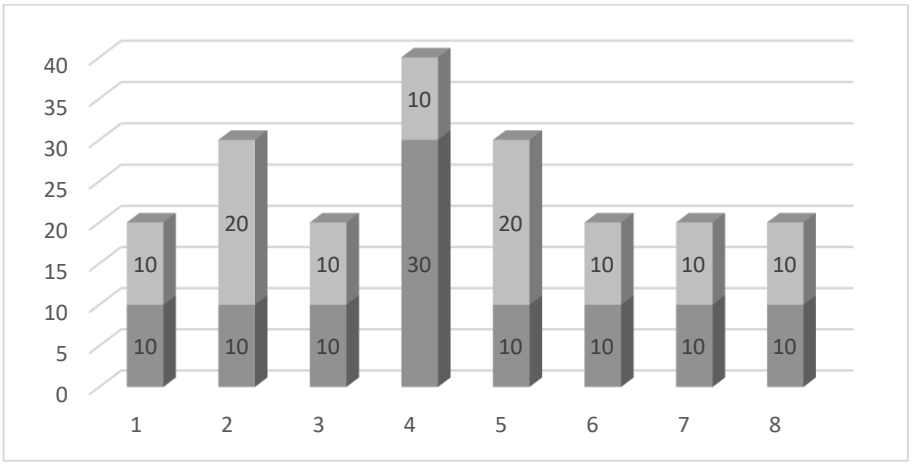
Перед експериментом та наприкінці підготовчого етапу підготовки проводилося тестування фізичної підготовленості.

Фізичні якості вдосконалювалися після 20-хвилинної розминки, а

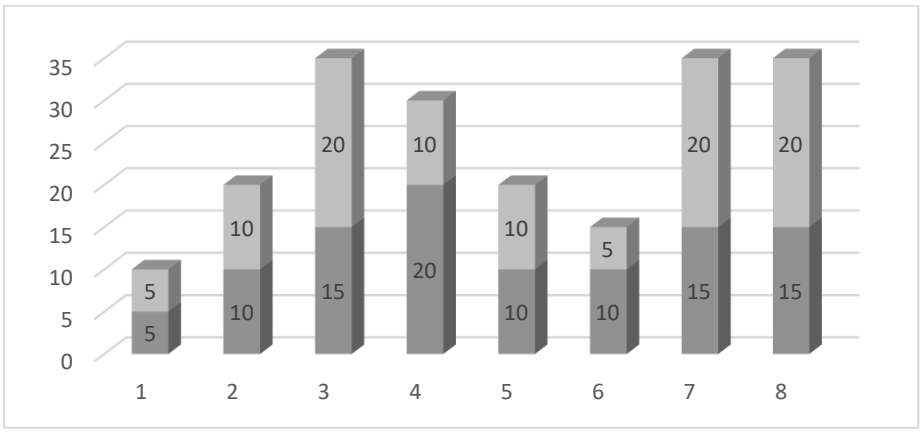
тривалість фізичної підготовки становила 40 хвилин – на І етапі підготовки.



етап загальної підготовки (І етап)



спеціально-підготовчий етап (ІІ етап)



передзмагальний етап (Ш етап)

Рис. 3.1 Розподіл навантаження загальної фізичної підготовки у % в двох групах на підготовчому етапі тренування

Примітки: 1 – загальна швидкість; 2 – швидкісна витривалість;
3 - швидкість переміщень; 4 - загальна витривалість;
5 - стрибкова витривалість; 6 - загальна силова підготовка;

7 - розвиток «вибухової» сили; 8 - розвиток спритності

- Експериментальна група - Контрольна група

Тривалість фізичної підготовки становила на П етапі – 30 хвилин, на ІІІ етапі – 20 хвилин, після чого групи займалися за планом, розписаним на кожен етап (техніко-тактична та ігрова підготовка).

З цією метою було розроблено програми підготовки, тренувальних навантажень, засобів і методів тренування (рис. 3.1).

У контрольній групі зміст тренувань щодо вдосконалення фізичних якостей був таким же, що і для експериментальної групи але на І та ІІ етапах підготовки розподіл навантаження рівномірно для всіх фізичних якостей (10%), крім витривалості (30%). Тільки на ІІІ етапі дещо збільшився час (на 5%) на вдосконалення «вибухової» сили, швидкості переміщень та спеціальної спритності.

У експериментальній групі зміст тренувань щодо вдосконалення фізичних якостей був таким, на І етапі підготовки розподіл навантаження збільшений на розвиток загальної витривалості (30%), загальної швидкості і силової підготовленості (20%), на ІІ етапі розподіл навантаження рівномірно для всіх фізичних якостей, і на ІІІ етапі дещо збільшився час (на 5%) на вдосконалення «вибухової» сили, швидкості переміщень та спеціальної спритності.

Наводимо приклад роботи над розвитком і вдосконаленням загально-фізичної підготовки баскетболістів експериментальної групи у І і ІІ мікроциклах (табл. 3.2).

В інших мікроциклах зміст тренувань ідентичний другому мікроциклу, а в останніх двох мікроциклах додається робота (у невеликих обсягах) щодо вдосконалення «вибухової» сили та спеціальної витривалості.

У межах аналізу структури загальної фізичної підготовки баскетболістів важливе місце займає динаміка розподілу навантажень з їхньої переважної спрямованості (табл. 3.3).

Як видно з представленої таблиці 3.3 в тренувальному процесі

переважала робота, спрямована на розвиток витривалості.

Таблиця 3.2

Приклад роботи над фізичною підготовкою баскетболістів експериментальної групи у I та II мікроциклах

I етап I МКЦ	Вправи
1-й день – загальна витривалість	кросовий біг по стадіону – 30хв бігові (спец) вправи (4-5 вправ) – кожна вправа 3-4 серії по 30м тренування в ігровому залі
2-й день – загальна витривалість	кросовий біг по стадіону – 30хв бігові (спец) вправи (4-5 вправ) – кожна вправа 3-4 серії по 30м тренування в ігровому залі
3-й день – загальна швидкість та витривалість	кросовий біг по стадіону з прискореннями по 10-20м – 30хв бігові (спец) вправи – кожна вправа 3-4 серії по 30м стрибкові вправи (2-3 вправи) – 2х4 серії по 20м або разів тренування в ігровому залі
4-й день – швидкість та загальна витривалість	кросовий біг по стадіону з прискореннями по 10-20м – 40хв бігові (спец) вправи – кожна вправа 3-4 серії по 30м стрибкові вправи (2-3 вправи) – 2х4 серії по 20м або разів тренування в ігровому залі
5-й день	відпочинок
II МКЦ	Вправи
6-й день – загальна силова підготовленість та загальна витривалість	кросовий біг по стадіону – 30хв бігові (спец) вправи (4-5 вправ) – кожна вправа 3-4 серії по 30м вправи для сили рук і ніг – 3-4 серії по 20м тренування в ігровому залі
7-й день – швидкість та загальна витривалість	кросовий біг по стадіону з прискореннями – 30хв бігові (спец) вправи (4-5 вправ) – кожна вправа 3-4 серії по 30м стрибкові вправи (2-3 вправи) – 2х4 серії по 20м або разів тренування в ігровому залі
8-й день – загальна силова підготовка та	біг по стадіону – 40хв бігові (спец) вправи – кожна вправа 3-4 серії по 30

загальна витривалість	м

Продовження таблиці 3.2

	вправи для сили рук і ніг – 3-4 серії по 20м тренування в ігровому залі
9-й день – швидкість та загальна витривалість	кросовий біг по стадіону – 40хв бігові (спец) вправи – кожна вправа 3-4 серії по 30м стрибкові вправи (2-3 вправи) – 2х4 серії по 20м або разів тренування в ігровому залі
10-й день	відпочинок

Обсяг аеробних впливів протягом етапів коливалася не більше 40-60% (середній показник - 49,8%), а навантаження, створені задля комплексного розвитку фізичних якостей (змішаний режим енергозабезпечення) становив від 30 до 52% всієї роботи (середній показник 43,2%).

Таблиця 3.3

Розподіл тренувальних навантажень за їх переважною спрямованості на підготовчому етапі тренування (%)

Спрямованість навантажень		Етапи		
Фізіологічна	Педагогічна	1	2	3
Аеробна	Загальна витривалість	60	55	57
Аеробно - анаеробна	Комплексна	30	39	35
Анаеробно-гліколітична	Швидкісна витривалість	8	5	8
Анаеробно-алактатна	Швидко-силова	2	1	1

Найменший обсяг займала робота швидкісно-силової спрямованості (загалом 3,1%). Практично такий самий обсяг становили навантаження, що виконуються у гліколітичному режимі енергозабезпечення (3,6%), що сприяло удосконаленню швидкісної витривалості.

В таблиці 3.4 надаємо приклади вправ, які застосовували під час тренування експериментальної групи. Контрольна група виконували не всі вправи і з меншим дозуванням та кількістю серій.

Таблиця 3.4

Приклади вправ, які застосовували під час тренування експериментальної групи

	Перелік вправ на стадіоні	
1.	Бігові спеціальні вправи	Кількість, рази
	біг із за хльостом гомілки	2-4 по 30м
	біг з високим підніманням стегна	2-4 по 30м
	біг на прямих ногах	2-4 по 30м
	біг спиною вперед	2-4 по 30м
	біг за лідером	2-4 по 30м
	біг по східцях	1-2 кола по стадіону
2.	Стрибкові вправи (стадіон)	
	стрибки на одній нозі з підтягуванням стрибкової	2х4 по 20 стрибків
	стрибки на кожен крок	2х4 – 30 м
	стрибки з ноги на ногу	2х4 – 30 м
	настрибування на тумбу висотою 50-70см	2х4 по 20 стрибків
	стрибки на одній нозі по східцях	2х4 по 20 стрибків
	стрибки «жабка»	2х4 по 20 стрибків
	Перелік вправ у ігровому залі	
1.	Бігові спеціальні вправи	
	пробігання б/б майданчика з різних вихідних положень	2х4 серії
	човниковий біг 4х9м	2х4 серії
	вправа «струмок» з добиванням м’яча у щит	2х4 серії по 2 хв
	човниковий біг 98 м (без предмета, з веденням м’яча, з набивним м’ячем)	3 серії
	біг на місці, спираючись руками в стіну	1в. 3 серії по 10 с; 2в. 10-15-20-15-10; 3в. 3 серії по 20 с
2.	Стрибкові вправи	
	стрибки «жабки»	2х4 серії по 20 стрибків
	стрибки на скакалці	1в. 5х100 стрибків 2в. 100-150-200-150-100 стрибків
	стрибки до щита з в.п. стоячи руки до гори	4х15 стрибків
	стрибки до щита з присяду	4х15 стрибків
	перестрибування через лаву	2х4 серії по 15 стрибків

Продовження таблиці 3.4

Вправи з фізичної підготовки, які виконувалися після кидкової роботи		
	згинання й розгинання рук в упорі лежачи	1 серія 15-20 разів
	вистрибування з присіду	1 серія 10-15 разів
	після «промаху»: 1варіат - ривок до середньої лінії і назад 2в. - ривок до протилежної лицьової і назад 3в. - переміщення в захисній стійкі до бічної і назад	

В експериментальній групі на відміну від контрольної були різні параметри навантаження під час виконання вправ. У кожному наступному занятті збільшувалася кількість серій вправи, тривалість виконання однієї серії і зменшувалися паузи відпочинку для того, щоб організм баскетболістів не адаптувався до постійних параметрів фізичного навантаження.

Наприклад, динаміка параметрів фізичного навантаження при вдосконаленні спеціальної швидкості, стрибучості і сили рук (табл. 3.5):

Таблиця 3.5

Параметри навантаження під час вдосконалення фізичних якостей

Вправи, кількість серій, дозування	Етапи підготовки підготовчого періоду		
	1 етап	2 етап	3 етап
Прискорення із різних вихідних положень до середини баскетбольного майданчика (14м) (швидкість)			
інтенсивність	максимальна	максимальна	максимальна
кількість серій	2	3	4
відпочинок між серіями	45с	40с	30с
Стрибки через лаву поштовхом двох ніг (стрибучість)			
кількість стрибків в 1 серії	12	15	20
інтенсивність	без пауз між стрибками		
кількість серій	2	3	4
відпочинок між серіями	1 хв	45с	30с
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (сила)			
кількість згинань в 1 серії	10	15	20
інтенсивність	без пауз між згинаннями		
кількість серій	2	3	4

відпочинок між серіями	1 хв	45с	30с

Що стосується обсягів забабів фізичної підготовки. Так, якщо в контрольній групі в основному початкові і кінцеві обсяги рівнозначні, то в експериментальній групі засоби загальної фізичної підготовки, спрямовані на вдосконалення загальної витривалості, швидкості і спритності, загальної силової підготовленості мали тенденцію до поступового зниження від вихідного до кінцевого рівня.

Результати проведеного педагогічного експерименту щодо розвитку фізичної підготовки баскетболістів у підготовчому періоді з різних тренувальних програм та результати фізичного розвитку представлені у таблицях 3.6 і 3.7.

Перше тестування було проведено на перших заняттях у вересні (на I етапі), а друге тестування проведено наприкінці підготовчого періоду (III етап).

Фізичний розвиток спортсменів оцінювалося за показниками зростання, ваги, індексу Кетле, життєвої ємності легень, екскурсії грудної клітки та динамометрії правої кисті. Статистично оброблені матеріали представлені у таблиці 3.6.

З таблиці 3.6 видно, що показники фізичного розвитку студентів-баскетболістів характеризувалися середнім належним рівнем даного контингенту спортсменів. Так, середній зріст спортсменів-баскетболістів становив 183 см за середньої ваги 81 кг.

Індекс Кетле становив 433 г/см, що свідчило про невелику надмірність ваги. Середня величина життєвої ємності легень у студентів на початку навчального року становила 4800 мл, а показник екскурсії грудної клітки дорівнював 5 см.

Наприкінці експерименту видно, що в ЕГ життєва ємність легень збільшилася протягом підготовчого періоду статистично достовірно, загалом до 5200 мл, тобто на 7,2% і сила правої кисті від 49 кг до 53 кг (8,2%). В КГ показники в цих тестах зросли незначно. В ЕГ і в КГ відзначався невеликий

приріст показників ваги (1,7%) та екскурсії грудної клітки (6%).

Таблиця 3.6

Фізичний розвиток студентів-баскетболістів під час експерименту

Статистичні параметри		ЕГ	КГ
Зріст, см	п	182,5 ± 0,93	182,8 ± 1,14
	к	182,5 ± 0,93	182,8 ± 1,14
Вага, кг	п	80,8 ± 1,08	80,1 ± 1,26
	к	82,0 ± 1,16	81,3 ± 2118
ЧСС у спокої, уд/хв	п	68,2 ± 2,20	69,0 ± 1,80
	к	66,4 ± 1,90	67,3 ± 1,44
Артеріальний тиск, мм.рт.ст.	п	128,6 ± 2,50 82,2 ± 2,12	130,4 ± 2,30 80,3 ± 2,10
	к	118,0 ± 2,00 74,6 ± 1,66	122,0 ± 1,80 78,4 ± 1,90
Індекс Кетле, г/см	п	442,2 ± 4,80	438,1 ± 5,10
	к	450,2 ± 6,10	444,7 ± 4,60
ЖЄЛ, мл	п	4775 ± 66,4	4850 ± 58,7
	к	5200 ±71,8*	4938 ± 82,5
Екскурсія грудної клітки, см	п	5,10 ± 0,30	5,00 ± 0,23
	к	6,80 ± 0,20	6,00 ± 0,22
Життєвий індекс, мл/кг	п	59,0 ± 3,00	60,5 ± 4,20
	к	63,9 ± 3,60*	60,0 ±3,20
Сила правої кисті, кг	п	49,1 ± 1,44	50,0 ± 2,00
	к	53,2 ± 1,80*	51,3 ± 1,60
Функціональна проба	п	91,3 ± 1,12	91,0 ± 1,00
	к	100,0 ± 1,45	97,7 ± 1,60

Важливим є розгляд виборчого впливу використаних у педагогічному експерименті фізичних навантажень на організм студентів. Встановлено найбільш позитивні зміни величини життєвого індексу його збільшення на 3,4 мл/кг.

За час проведення експерименту відбулася стабілізація артеріального тиску, в середньому показник артеріального тиску студентів-баскетболістів, дорівнював 118/75 мм.рт.ст. Зниження частоти серцевих скорочень з 68 уд/хв до 66 уд/хв, є основним показником позитивних зрушень, що відбулися. Такі зміни відображають найбільшу тренованість серцево-судинної та дихальних

систем.

Показники функціональної проби покращилися у двох групах і мали задовільний рівень в КГ та добрий рівень в ЕГ.

Таблиця 3.7

Показники фізичної підготовленості студентів-баскетболістів КГ і ЕГ за час педагогічного експерименту (M±m, t)

Показники		КГ	ЕГ	t
Біг 20 м, с	п	4,00 ± 0,04	4,04 ± 0,05	1,00
	к	3,80 ± 0,03	3,76 ± 0,06	2,00
Стрибок угору з місця, см	п	50,0 ± 1,29	50,2 ± 1,35	1,11
	к	52,2 ± 1,12	55,2 ± 0,70*	2,27
Стрибок у довжину з місця, см	п	197,3 ± 1,16	198,0 ± 1,14	0,43
	к	200,2 ± 0,66	203,3 ± 0,98*	2,63
Біг 3х40с, м	п	437,0 ± 3,14	440,0 ± 3,10	0,68
	к	448,0 ± 4,12	460,0 ± 4,00*	2,61
Біг 12 хв, м (тест Купера)	п	3009 ± 13,2	2994 ± 14,0	0,23
	к	3086 ± 12,4	3126 ±13,2*	2,87
Метання набивного м’яча 3кг, м	п	8,3 ± 0,22	8,2 ± 0,27	0,64
	к	8,9 ± 0,26	9,1 ± 0,20	1,50
Підйом тулуба за 30 с	п	21,9 ± 1,10	21,6 ± 1,09	0,19
	к	24,8 ± 0,74	26,6 ± 1,00*	2,20

Примітки: * – статистично достовірні результати

Таким чином, використання експериментальної програми підготовки студентів-баскетболістів сприяло поліпшенню їх фізичного розвитку, особливо за показниками ЖЄЛ (на 7,2%) та сили правої кисті (на 8,2%) порівняно з контрольною групою.

Для виявлення ефективності підготовленості баскетболістів контрольної та експериментальної груп було проведено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості на початку і в кінці підготовчого етапу підготовки (табл. 3.7).

Аналіз результатів контрольних випробувань свідчить про те, що у період експерименту відбулися позитивні зміни у більшості досліджуваних показників у обох групах.

У таблиці 3.7 відображено динаміку показників основних рухових якостей на етапах підготовчого періоду. Аналіз тестувань на початку навчального року у підготовчому періоді показав низький рівень розвитку всіх обстежуваних компонентів фізичної підготовленості студентів-баскетболістів. Ці дані фізичної підготовленості спортсменів мали закономірний характер, оскільки студенти після відновлювальних заходів та відпочинку у перехідному періоді втратили спортивну форму.

А студенти, які щойно вступили на перший курс не набрали необхідної фізичної форми.

Однак, після проведеної передсезонної підготовки, показники у баскетболістів двох груп у порівнянні з першим тестуванням покращилися.

Результати експериментальної групи достовірно покращилися в швидкісно-силових тестах (стрибок у довжину, стрибок угору, підйом тулуба за 30 с, біг 3х40 с,) і в тесті на витривалість (12 хв біг) порівняно с результатами контрольної групи.

Найбільші зміни відбулися в експериментальній групі, де за допомогою використовуваної методики покращилися показники в усіх тестах.

Швидкісні показники знизилися в бігу на 20 м в ЕГ на 0,28с, в КГ на 0,1с. Показники у стрибкових вправах покращилися на 5,2 см в ЕГ і на 2см в КГ (стрибок у довжину з місця) та на 2 см (стрибок вгору з місця). У бігу 3х40с результат ЕГ покращився на 20 м, КГ на 11 м, а 12 хв біг студенти-баскетболісти покращили на 77 м, а ЕГ 132 м. Підйом тулуба студенти-баскетболісти ЕГ достовірно більше виконали чим студенти КГ.

Після педагогічного експерименту результати експериментальної групи достовірно покращилися.

Так показник бігу на 20 м в ЕГ групі статистично достовірно покращився – на 6,3% ($P<0,05$); у КГ – на 5,0% ($P>0,05$), що було статистично недостовірно.

У човниковому бігу 3х40с показники покращилися у КГ та ЕГ відповідно на 2,5% та 4,5%. Поліпшення показника в КГ було статистично недостовірним ($P>0,05$), тоді як у ЕГ цей показник покращився статистично

достовірно (P<0,05).

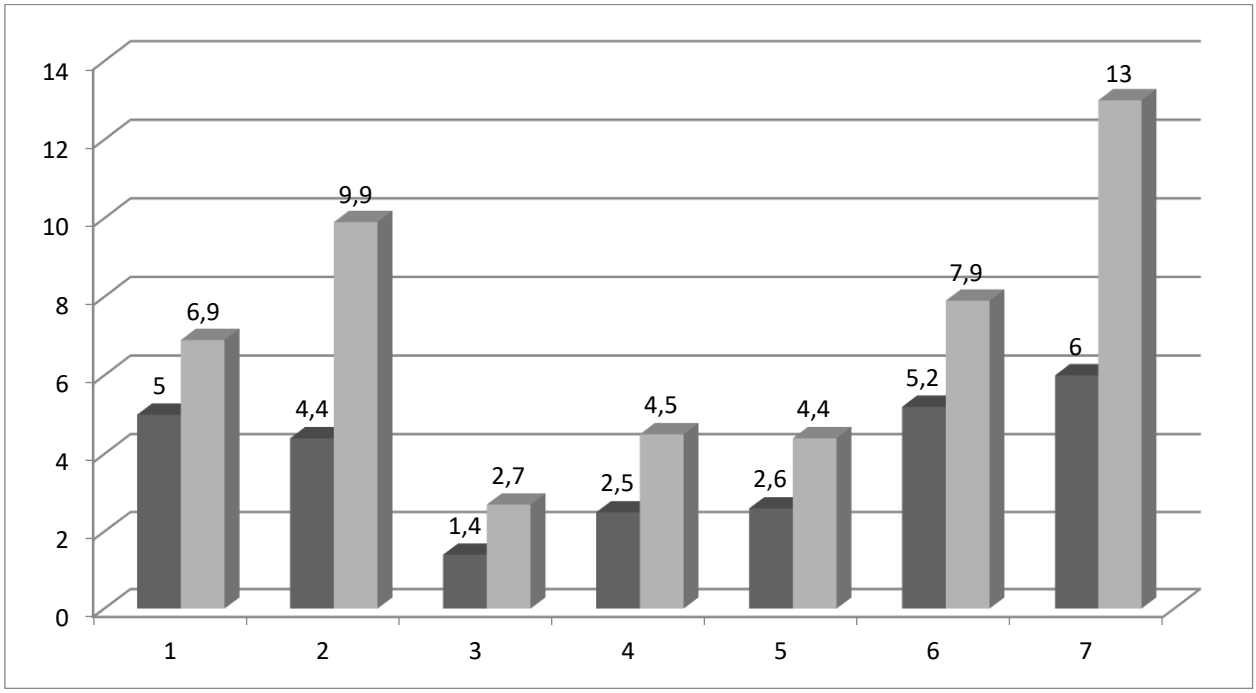


Рис. 3.2 Темпи приросту фізичної підготовленості студентів-баскетболістів ЕГ і КГ групи

Примітки: 1. Біг 20 м, с
2. Стрибок вгору з місця, см
3. Стрибок у довжину з місця, см
4. Біг 3х40 с, м
5. Біг 12 хв, м (тест Купера)
6. Метання набивного м’яча 3кг, м
7. Підйом тулуба за 30 с

Експериментальна група
Контрольна група

У стрибках вгору і в довжину результати покращилися: в ЕГ на 9,9% і 2,7%; в КГ на 4,4% і 1,4% відповідно.

У метанні набивного м’яча показники покращилися у КГ та ЕГ відповідно на 5,2% та 7,9%. Поліпшення цього показника в ЕГ було статистично достовірним (P<0,05), КГ – статистично недостовірним (P>0,05).

Результати тесту на прес «підйом тулуба» в ЕГ покращився на 13,0%, в КГ на 6,0% (табл. 3.7, рис. 3.2).

Підсумовуючи вищесказане, слід сказати, що методика навчання студентів, що використовувалася в експериментальній групі, за показниками

(швидкісним, швидкісно-силовим, силовим) забезпечила більший приріст результатів за загальною фізичною підготовленістю, ніж традиційна система підготовки студентів-баскетболістів.

Ефективність тренувального процесу з фізичної підготовки баскетболістів значною мірою залежить від правильності підбору та розподілу засобів у тренувальних заняттях, розподілу цих занять у мікроциклах.

На кожному етапі підготовки вирішувалися певні завдання, і необхідно мати відповідний набір моделей тренувальних занять з наперед відомою спрямованістю. Ефективність вирішення цих завдань залежить від поєднання занять у мікроциклах, а раціональне чергування навантажень та відпочинку в занятті може не тільки захистити спортсмена від перетренованості, а й сприяти прогресивному вдосконаленню фізичних якостей та функціональних можливостей організму спортсменів [14, 24, 59].

Все це призвело до оптимізації процесу фізичної підготовки студентів-баскетболістів у підготовчому періоді на основі вивчення впливу різних тренувальних програм, що складалися з різних співвідношень засобів та їх поєднань у мікроциклах. Це дозволило визначити найбільш ефективні методичні прийоми побудови тренувального процесу для вдосконалення фізичної підготовленості студентів-баскетболістів у підготовчому періоді.

ВИСНОВКИ

1. Під час планування роботи студентської групи спортивного вдосконалення з баскетболу у ВНЗ були виявлені особливості, серед яких слід виділити: відсутність ритмічного календаря змагань, скорочення термінів підготовчого періоду, різний рівень підготовленості спортсменів, що обрали спеціалізацію баскетбол.
2. Результати проведеного педагогічного експерименту наочно демонструють ефективність методики загальної фізичної підготовки у підготовчому періоді для експериментальної групи баскетболістів.
3. Найбільший приріст показників швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості у спортсменів експериментальної групи дозволяє констатувати, що вибрані параметри обсягів тренувального навантаження з фізичної підготовки в підготовчому періоді найбільш оптимальні в порівнянні з цими ж показниками спортсменів контрольної групи, а розподіл фізичних навантажень у мікроциклах свідчить про раціональне планування.
4. В експериментальній групі по відношенню до контрольної достовірно покращилися показники: у бігу на 20 м – на 6,3%, у стрибку вгору – на 9,9%, у човниковому бігу 3х40с – 4,5%, у метані набивного м’яча – на 7,9%, у підйомі тулуба – на 13% ($P<0,05$).
5. Розроблена методика дала можливість студентам-баскетболістам за порівняно короткий період часу підготовчого етапу домогтися значного приросту загальної фізичної підготовки і набути «належну» спортивну форму до початку змагань.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андріанова Р.І. Льоньшина М.В. Зміст навантажень на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки баскетболісток 19-20 років. *Теорія та практика фізичної культури*. 2015. № 11. С. 58-60.
2. Артюх В.М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації. *Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи.* Переяслав Хмельницький, 2002. № 3. С. 32-37.
3. Асаад А.Ф.М., Сушко Р. Функціональне забезпечення ігрової діяльності кваліфікованих спортсменів у баскетболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 3. С. 3-8.
4. Бабушкін В.З. Баскетбол у вузі. Навчальний посібник для вузів. Харків: Основа, 1992. 168 с.
5. Бальсевич В.К. Фізична підготовка в системі виховання здорового способу життя. *Теорія і методика фізичної культури.* 1990. №1. С. 22-26.
6. Бандура В.А., Козак Н.О. Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом. *Інноваційна педагогіка. Теорія і методика професійної освіти.* Вип. 12. Т. 1. 2019. С. 49-54.
7. Бородін Ю.А. Особливості організації і змісту спортивно-масової роботи зі студентами ВНЗ. *Молода спортивна наука України*. Львів : Українські технології, 2005. № 9. Том 4. С. 333-336.
8. Борисенко В. В. Організація та проведення вченого процесу з групами спеціалізації баскетболу у ХАІ. Методичні поради. Харків: ХарГАЖТ. 2000. 28 с.
9. Веселовський А., Шологон Р. Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури і спорту. *Спорт для всіх:* Міжнародна наук.-практ. конф. Львів, 2004. С. 333-335.
10. Вовк В.М. Спадкоємність фізичного виховання учнівської та

студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків, 2010. № 8. С. 18-21.

11. Вознюк Т.В., Галайдюк М.А., Свірщук Н.С. Управління підготовкою кваліфікованих баскетболісток на основі програмування та моделювання тренувального процесу в підготовчому періоді. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: Планер, 2018. 190-202 с.
12. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. Київ: «Освіта України», 2008. 256с.
13. Воробйова В.О. Методика підготовки спортсменів-баскетболістів в гуманітарних вузах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2007. № 1. С. 11-16.
14. Гольберг В., Лисяк В. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді. *Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді* : мат. I міжвуз. студ. наук.-пракг. семінару. Львів, 2008. С. 16-20.
15. Гостіщев В.М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* № 1. 2010. С. 15-17.
16. Глазов В., Зелінський К. Самостійні заняття баскетболом як компонент системи фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я.* Вінниця. 2014. С. 80-86.
17. Глушко П.В., Смолюк В.І., Шевчук А.Б. Основи фізичної підготовки баскетболістів : методичні рекомендації. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. 55с.
18. Грибан Г.П., Кафтанова Т.В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів : метод. рекомендації. Житомир : Рута, 2017. 48 с.
19. Грициляк С., Зубрицький Б. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів. *Фізична культура, фізичне виховання різних*

груп населення. 2(14). С. 53-56.

20. Дорогова Ю.А., Фамільникова Н.В. Заняття баскетболом як виховання студентів ВНЗ. *Теорія та практика фізичної культури.* 2012, № 1. С. 134-138.
21. Єфременко В.М. Баскетбол як засіб реалізації варіативного компоненту у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 7 (127) 2020. С. 82-85.
22. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 50-54.
23. Защук С.Г., Козіна Ж.Л., Безмовний Б.І. Структура комплексної підготовки кваліфікованих баскетболісток. Фізичне виховання студентів. Харків : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2009. № 2. С. 19-22.
24. Защук С.Г., Івчатова Т.В. Баскетбол у фізичному вихованні студентів нефізкультурних вишів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. №5, 2010. С. 69-72.
25. Карабанов А., Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 4 (12), 2010.
26. Касьян А.В. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* (6). С. 135-140.
27. Касьян А.В. Дослідження взаємозв'язку показників спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентських команд. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2018. Вип. 11. С. 170-177.
28. Ківернік О., Городянський С., Пітін М. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. № 1-2. С. 20-22.

29. Козіна Ж.Л., Віцко О.М., Воробйова В.А., Яренчук І.В. Баскетбол як фактор гармонійного поєднання розумового та фізичного розвитку студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту.* 2008. № 6. С. 113-116.
30. Козіна Ж.Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів у ігрових видах спорту: Монографія. Харків: «Точка», 2009. 396с.
31. Козіна Ж.Л. Результати визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану баскетболістів студентської команди. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*. Харків: ХГАДІ (ХХПІ), 2009. №4. С. 60-68.
32. Козіна Ж.Л., Церковна Є.В., Осипов В.М., Строкач С.Г. Індивідуальна підготовка студентів-баскетболістів: навч. посібник. Харків. ДИВО, 2009. 124 с.
33. Конік Г.А., Темченко В.А., Усова Т.Є. Сучасні тенденції організації фізичного виховання студентів. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*. Харків: ХГАДІ (ХХПІ). 2009. №4. С. 68-74.
34. Конік Г.А., Темченко В.А. Навчальні заняття з видів спорту як формування мотивації до здорового життя у студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*: Харків: ХГАДІ (ХХПІ). 2006. №4. С. 108-114.
35. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібн. Вінниця : Планер, 2007. 272 с.
36. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2016. С. 138-142.
37. Корягін В.М. Підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, ХХПІ. 2002. № 3. С.10-15.
38. Корягін В.М. Рівень технічної та фізичної підготовки баскетболістів в

залежності від віку. Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах : Всеукр. наук.-практ. конф., 3-5 жовтня 1999 р. Кіровоград, 1999. С. 98-99.

39. Коханець П., Антонюк А. Контроль і диференційована оцінка показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2006. № 2. С. 103-115.
40. Кравчук Є.В., Горошко Н.І., Безкоровайний Д.О., Садовська І.Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів : навч. посібник. Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2022. 140 с.
41. Лялікова Н.М., Бахарєва С.Ю. Проблеми підготовки студентської баскетбольної команди. *Спортивні ігри у фізичному вихованні, рекреації та спорті.* 2017. № 2. С. 47-49.
42. Маленюк Т. Оцінка фізичної підготовленості студентів (18-19 років) факультету фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 4 (20), 2012. С. 87-90.
43. Матвєєв Л.П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Київ : Олімпійська література, 1999. 317 с.
44. Морозовський О.Л., Безкоровайний Д.О., Кравчук Є.В. Спеціальна фізична підготовка волейболістів : навч. Посібник. Харків : ХНУМГ, 2020. 142 с.
45. Мурзін Є.В., Обухів А.В., Защук С.Г. Розвиток фізичних якостей баскетболістів: методичний посібник. Київ. Преса України, 2006. 112 с.
46. Навчальна програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації: затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 р.
47. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.
48. Одайник В., Авінов В. Етапи розвитку фізичних якостей студентів

закладів вищої освіти засобами баскетболу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (15), 2019, С. 81-84.

49. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів : навч.-метод. посібник. Житомир : Державний агроекологічний університет, 2006. 332 с.
50. Павленко О.Ю. Ретроспективний аналіз становлення та розвитку студентського баскетболу в світі та в Україні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2017. Вип. 7 (89). С. 16-19.
51. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. Методичний посібник для тренерів з баскетболу. Київ : Преса України, 2006. 224 с.
52. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література. 2004. 448 с.
53. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
54. Самусь А.І. Аналіз структури і змісту тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток впродовж підготовчого періоду річного макроциклу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(4). С. 192-194.
55. Севастьянов А.Г. Способи підвищення рівня спортивної майстерності баскетболістів масових розрядів. *Теорія та практика фізичної культури*. 2008. № 12. С. 28-29.).
56. Соболєв Ю.Л. Пріоритетні напрямки у вирішенні проблем організації ФВ студентів. *Концепція розвитку галузі фіз. вих. та спорту в Україні.* Рівне, 2001. Вип. 2. С. 314-317.
57. Сотник О.В., Кисіль В.М., Бартош І.І. Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Фізичне виховання» «Фізична підготовка баскетболістів» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з баскетболу. Рівне: НУВГП, 2017. 32 с.

58. Смолюк В.І., Шевчук А.Б., Мудрик Ж.С., Швай О.Д. Особливості фізичної підготовки студентів у процесі секційних занять із баскетболу *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15, 2023. (11(171), С. 178-182.
59. Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я.* Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 323-331.
60. Темченко В.А., Сіренко Р.Р. Секційна форма організації фізичного виховання студентів. *Фізичне виховання студентів.* 2010. № 3. С. 99-101.
61. Шевченко О.О., Лучик В.І. Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13-14 років. Спортивні ігри. 2016. №. 2. С. 63-65.
62. Унгурян В.В., Горчанюк Ю.А. Стан швидкісно-силової підготовленості баскетболістів 15-16 років різного ігрового амплуа. *Спортивні ігри*. 2017. № 4. С. 59-61.
63. Юденок В.М., Борсук М.П., Касьян А.В. Адаптація баскетболістів студентських команд до тренувальних навантажень впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118 (т. 4). С. 226-228.