

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ
БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ**

Студента II курсу групи МФКС
Освітньої програми Фізична культура і спорт
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра

Демченка Віталія Олександровича

Науковий керівник: кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Вознюк Тетяна Володимирівна

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

м. Вінниця – 2024 рік

АНОТАЦІЇ

Демченко В. О. Формування спеціальних здібностей у юних баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Кваліфікаційна робота на отримання ступеня вищої освіти магістра. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Освітня програма Фізична культура і спорт. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця. 2024 р.

Етап попередньої базової підготовки в баскетболі важливий тим, що на ньому відбувається формування основи майбутньої майстерності юних спортсменів. Здібності, пов'язані зі спеціальною підготовленістю пов'язані перш за все із критеріями технічного удосконалення.

Метою дослідження було удосконалення методики формування спеціальних здібностей у юних баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі методів програмування.

Досягнення мети було реалізовано вирішенням завдань дослідження, а саме за допомогою опитування досвідчених тренерів були визначені три основні спеціальні здібності, важливі для спортсменів обраного віку; їх оцінка, проведена експертами за результатами участі в змаганнях дала змогу визначити рівень сформованості обсягу техніки, економічності та варіативності виконання переміщень, передач, ведення, кидків і захисних дій. Для покращення показників, отриманих під час констатувального етапу, нами були розроблені тренувальні програми для розвитку спеціальних здібностей, що були згруповані у програми тренувальних занять та впроваджені в процес підготовки впродовж 16 тижнів. Повторне проведення експертної оцінки показало позитивні зміни в усіх показниках спеціальних здібностей юних баскетболістів, що свідчить про ефективність застосування методів програмування в тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: баскетбол, програмування, технічні прийоми

Demchenko V. O. Formation of special abilities in young basketball players at the stage of preliminary basic training. Qualification work for obtaining a higher education degree of master. Specialty 017 Physical Culture and Sports. Educational program Physical Culture and Sports. Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynsky State Pedagogical University, Vinnytsia. 2024.

The stage of preliminary basic training in basketball is important because it forms the basis of the future skill of young athletes. Abilities associated with special preparedness are primarily associated with the criteria of technical improvement.

The purpose of the study was to improve the methodology for the formation of special abilities in young basketball players at the stage of preliminary basic training based on programming methods.

The goal was achieved by solving the research tasks, namely, by surveying experienced coaches, three main special abilities important for athletes of the selected age were identified; their assessment, conducted by experts based on the results of participation in competitions, made it possible to determine the level of formation of the volume of technique, economy and variability of the execution of movements, passes, dribbling, throws and defensive actions. To improve the indicators obtained during the ascertaining stage, we developed training programs for the development of special abilities, which were grouped into training programs and implemented in the training process for 16 weeks. Repeated expert assessment showed positive changes in all indicators of special abilities of young basketball players, which indicates the effectiveness of the application of programming methods in the training process at the stage of preliminary basic training.

Keywords: basketball, programming, technical techniques

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 Сучасні шляхи оптимізації процесу формування спеціальних здібностей на етапі попередньої базової підготовки в командних ігрових видах спорту	
1.1 Структура, мета та завдання підготовки юних спортсменів-ігровиків на етапі попередньої базової підготовки	9
1.2 Поняття про спеціальні здібності спортсменів ігрових видів спорту	14
1.3 Роль методів програмування в системі спортивної підготовки в дитячо-юнацькому спорті	17
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1 Методи дослідження	23
2.1.1 Аналіз літературних джерел	23
2.1.2 Соціологічні методи (анкетування)	24
2.1.3 Педагогічні методи	24
2.1.4. Метод експертних оцінок	26
2.1.5 Методи програмування	26
2.1.6 Методи математичної статистики	26
2.2 Організація дослідження	27

РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1	Значущість окремих спеціальних здібностей для баскетболістів 11-12 років, які тренуються на етапі попередньої базової підготовки	28
3.2	Експертна оцінка сформованості основних спеціальних здібностей у юних баскетболістів	32
3.3	Показники ефективності техніко-тактичних прийомів у змагальній діяльності баскетболістів групи попередньої базової підготовки.....	36
	Висновки до розділу 3	39

РОЗДІЛ 4 ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

4.1	Технологія розробки програм тренувальних занять для спеціальної підготовки юних баскетболістів	40
4.2	Визначення впливу застосування методів програмування на формування спеціальних здібностей юних баскетболістів на основі експертизи змагальної діяльності	43
	Висновки до розділу 4	57

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	58
------------------------------	----

ВИСНОВКИ.....	60
---------------	----

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
----------------------------------	----

ДОДАТКИ	72
---------------	----

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підготовка спортсменів високої кваліфікації – це тривалий та відповідальний процес, кожен з його етапів має свої завдання, особливості та складності. Фахівці зазначають, що лише вчасність формування спеціальних здібностей дає змогу юним спортсменам в майбутньому досягати високих результатів [9, 26, 54 та ін.].

Командні ігрові види спорту характеризуються складною структурою змагальної діяльності, а відповідно й необхідністю різнопланової підготовки, що містить спеціальну фізичну, технічну, тактичну та психологічну складову. Баскетбол у цьому плані не є винятком. Постійна зміна правил, спрямована на прискорення ігрових подій; збільшення конкуренції на внутрішній і зовнішніх спортивних аренах вимагає від фахівців постійного пошуку нових рішень до виникаючих викликів. Дотримуючись думки, що виток більшості проблем є упущення в методиці підготовки на перших етапах багаторічного удосконалення, все більше науковців звертають увагу на визначення шляхів їх вирішення у дитячо-юнацькому віці.

Етап попередньої базової підготовки є найбільш вдалим для формування на основі засвоєних раніше простих технічних елементів, складно координаційних дій та їх сполучень. У розрізі багаторічного спортивного удосконалення етап попередньої базової підготовки в баскетболі припадає на пубертатний період [37]. Однак, не дивлячись на складні фізіологічні перебудови в організмі, науковці [13, 17, 39] наголошують, що вік з 11 до 14 років є сенситивним для розвитку спритності, координаційних та швидкісних здібностей, що вважаються провідними в структурі підготовленості баскетболістів. Це дає змогу на їх фоні формувати спеціальні здібності юних спортсменів, що впливають на

успішність змагальних дій, зокрема збільшувати техніко-тактичний арсенал, одночасно вчитися виконувати змагальні прийоми швидко, варіативно, в економному режимі, з низькою інформативністю для суперника тощо.

Питання спеціальної підготовки спортсменів-ігровиків є актуальним на будь якому етапі спортивного онтогенезу, що підтверджується великою кількістю наукових публікацій і оглядових статей, окремих розділів у монографіях та посібниках. Зокрема, в футболі актуальні питання підготовки юних спортсменів розглядали А. Дулібський (2000), І.Максименко (2010), В. Ніколаєнко (2014), О. Байрачний (2021) та ін.; у волейболі – В. Паєвський, В. Перевозник (2022), Є. Іванова (2022) та ін.; в баскетболі – Т. Артеменко (2011), О. Івченко (2015, 2017), М. Безмилов (2022), В. Корягін, Г. Гребінка (2023) та ін. Однак, пошук ефективних шляхів їх розв’язання продовжується. Експериментальне обґрунтування застосування методів програмування для формування спеціальних здібностей баскетболістів є перспективним напрямом та актуальним для теорії та практики підготовки юних спортсменів.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в баскетболі на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – формування спеціальних здібностей у юних баскетболістів 11-12 років

Метою дослідження є удосконалення методики формування спеціальних здібностей у юних баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі методів програмування.

Реалізація мети дослідження відбувалась за рахунок послідовного вирішення завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних джерел щодо особливостей підготовки спортсменів ігрових командних видів спорту на етапі попередньої базової підготовки

2. Визначити та обґрунтувати найбільш важливі спеціальні здібності юних баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

3. Визначити рівень сформованості спеціальних здібностей у юних баскетболістів 11-12 років за показниками у змагальній діяльності.

4. Розробити тренувальні програми для формування спеціальних здібностей у баскетболістів 11-12 років та програми тренувальних занять і визначити ефективність їх застосування в процесі підготовки.

У нашому дослідженні використовувалися такі наукові методи: аналіз літературних та методичних джерел, даних мережі Інтернет для теоретичного обґрунтування програми та результатів дослідження; соціологічні методи, зокрема анкетування тренерів з метою визначення значущості спеціальних здібностей баскетболістів на цьому етапі підготовки; педагогічне спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю юних спортсменів; аналіз змагальної діяльності для виявлення рівня сформованості спеціальних здібностей; послідовний педагогічний експеримент; метод експертних оцінок спеціальних здібностей гравців; методи математико статистичного аналізу даних (коефіцієнт конкордації Кандела).

Наукова новизна отриманих даних:

□ вперше за думкою експертів було визначено чотири основні спеціальні здібності, що грають важливу роль у підготовці спортивного резерву на етапі попередньої базової підготовки;

□ вперше було розроблено тренувальні програми та програми тренувальних занять, спрямованих на формування провідних спеціальних здібностей юних баскетболістів;

□ розширено дані щодо показників змагальної діяльності баскетболістів 11-12 років;

□ доповнено рекомендації щодо підбору спеціальних засобів підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

Публікації. Наукові результати кваліфікаційної роботи висвітлені в науковій статті у збірнику праць студентської науково-практичної конференції.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування тренувальних програм і програм тренувальних занять у процесі підготовки юних баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, чотири розділи та висновки до них, практичні рекомендації, загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Основний текст викладений на 65 сторінках. Кваліфікаційна робота ілюстрована 8 рисунками, математичні дані висвітлені у 5 таблицях. Список використаних джерел нараховує 64 найменувань, з яких 5 – кирилицею.

РОЗДІЛ 1
СУЧАСНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ
ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В
КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. Структура, мета та завдання підготовки юних спортсменів-ігровиків на етапі попередньої базової підготовки

Підготовка спортивного резерву в нашій країні відбувається відповідно до системи багаторічного удосконалення, яка охоплює чотири перших етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та етап підготовки до вищих досягнень [53, 54].

Всі вони невідривно пов'язані та логічно продовжують розв'язання завдань, спрямованих на підвищення рівня всіх видів підготовленості. Проте, в той же час, кожен з етапів багаторічної підготовки має свою тривалість, структуру, мету, основні завдання, передбачає застосування відповідних засобів та методів підготовки, що зумовлює величину, спрямованість на обсяг фізичних навантажень.

Сучасна спортивна наука та практика вказують на те, що високу ефективність багаторічної підготовки у ігрових видах може бути забезпечено лише за умов якісної реалізації на кожному з її етапів загальновідомих теоретико-методичних положень [38, 44, 52, 59, 61]. На особливу увагу заслуговує дотримання цих положень на першому – третьому етапах, коли раціональна побудова системи підготовки має забезпечити поступове зростання майстерності гравців у подальшому [4, 5, 7, 32, 41].

Таким чином, особливої актуальності набуває вивчення особливостей побудови традиційної системи підготовки юних спортсменів, що склалася на зазначених етапах, зокрема на етапі попереднього базового тренування. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що із зазначеної проблеми окремими фахівцями отримано різнохарактерні результати [1, 4, 8]. На основі аналізу програм для ДЮСШ виявлено певні недоліки традиційних схем побудови процесу підготовки юних спортсменів на першому та другому етапах багаторічного тренування [55].

Етап попередньої базової підготовки в спортивних іграх охоплює вік 9-13 років і переходить у наступний етап із початком спортивної спеціалізації. На цьому етапі в тренувальних заняттях вирішуються такі завдання:

1) освоєння спортсменом необхідних знань у галузі фізичної культури та спорту;

2) формування необхідного основного фонду рухових умінь і навичок, їх закріплення та вдосконалення; подальше оволодіння ними раціональною спортивною технікою обраного виду спорту та багатьох спеціально-підготовчих вправ;

3) сприяння гармонійному розвитку організму, зміцненню здоров'я, усебічному вихованню фізичних якостей, переважно швидкісних, швидкісно-силових здібностей, загальної витривалості.

Підготовка дітей характеризується різноманітністю засобів, методів і організаційних форм, широким використанням елементів з різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор. Ігровий метод допомагає емоційно та невимушено виконувати вправи, підтримувати інтерес у дітей при повторенні тренувальних завдань. Науковці та тренери-практики наголошують, що на цьому етапі не слід проводити тренувальні заняття з великими фізичними та психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Особлива увага приділяється розвитку тих фізичних якостей і формуванню навичок, які мають важливе значення для успішної спеціалізації в обраному виді спорту. В деяких країнах світу до віку 12–13 років тактичні взаємодії гравців, які використовуються в дорослому спорті, забороняють офіційно. Тобто, основна увага повинна бути сконцентрована виключно на базовій всебічній підготовці [12, 51].

Різнобічна підготовка при відносно невеликому обсязі спеціальних вправ більш перспективна для подальшого спортивного вдосконалення, ніж вузькоспеціалізоване тренування. У динаміці навантажень планується поступове збільшення обсягу при незначному прирості інтенсивності тренувальних навантажень.

Особлива ретельність у дотриманні міри напруженості навантажень потрібна під час інтенсивного росту та дозрівання організму учнів, коли різко активізуються природні пластичні, енергетичні та регуляторні процеси, що саме по собі є для організму свого роду навантаженням.

Тренувальні заняття проводяться 6-8 разів на тиждень. Річний обсяг навантаження досягає 400-700 годин. Спортсмени на цьому етапі виконують 3 – 2 спортивні розряди.

В умовах стрімкого розвитку сучасного спорту та зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, проблема подальшого підвищення рівня спортивних досягнень у баскетболі полягає не тільки у пошуку нових методів тренування, стратегії та тактики ведення змагальних дій, але й у розробці ефективних методів відбору обдарованих дітей і підлітків, які зможуть досягнути високих спортивних результатів у спорті вищих досягнень.

Навіть на ранніх етапах відбору науковці пропонують у першу чергу приділяти увагу тим якостям і можливостям спортсменів, які стануть основою майбутніх успішних виступів через десять-п'ятнадцять років, але на ранніх етапах підготовки вони досить часто мають рудиментарний характер [10, 16, 53, 35, 71].

Завдяки фундаментальним працям Л.В. Волкова [15], В.М. Костюкевича [34], В.М. Платонова [53], Т. Вомра [61] та багатьох інших вітчизняних та зарубіжних спеціалістів, була сформульована наукова концепція багаторічної та річної періодизації, яка отримала сьогодні широке розповсюдження при підготовці спортсменів у різних видах спорту. Суть цієї концепції – у розгляді підготовки резерву від початкових етапів багаторічного вдосконалення і до рівня вищих досягнень, як єдиного багатоступеневого процесу, що підпорядковується важливим закономірностям спортивної підготовки.

Одним із ключових напрямків вдосконалення багаторічної підготовки спортсменів є постійний пошук ефективних шляхів для підвищення якісної складової резервного спорту, головною метою якого є – поповнення складів збірних команд, підвищення рівня спортивних досягнень, завоювання провідних позицій на міжнародній спортивній арені [13, 33, 41, 59, 69].

На сьогоднішній день відбувається процес критичного переосмислення багатьох теоретичних і практичних положень у сфері теорії спорту. Виникає необхідність детального вивчення всіх складових системи багаторічної підготовки, серед яких, особливе місце займає система спеціальної підготовки спортсменів [2, 44, 53, 66, 71].

Для кожного із перерахованих етапів багаторічного спортивного відбору характерними є свої методи та критерії, точність оцінок і категоричність висновків. Кожному із етапів відповідає відносно однорідний за рівнем, кваліфікацією контингент спортсменів (за винятком заключних етапів багаторічного вдосконалення), певні часові проміжки (терміни) етапу відбору.

Спортивні ігри мають специфічну структуру змагальної діяльності та колективний характер організації змагальних дій. Одним із найважливіших завдань у спортивних іграх загалом, та баскетболі зокрема, є постійний зріст техніко-тактичної майстерності. Ця особливість відрізняє баскетбол від багатьох видів спорту (циклічних, швидкісно-силових, єдиноборств,

складно-координаційних і ін.), де на певних рівнях змагальної діяльності рівень фізичної підготовленості дещо нівелюється високим рівнем сформованості спеціальних здібностей гравців.

Одним із найменш досліджених у теорії та практиці баскетболу є процес визначення перспективних можливостей і подальша підготовка баскетболістів, що перебувають на етапі попередньої базової підготовки. Відсутність конкретних ефективних шляхів формування спеціальних здібностей баскетболістів цього віку негативно відбивається на подальшому удосконаленню техніко-тактичної майстерності гравців. Це призводить до поступової втрати інтересу до тренувального процесу та не дає змоги спортсменам повністю реалізуватися у виді спорту відповідно до власних індивідуальних властивостей.

Тому, організація спеціальної підготовки юних баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки є одним із найвідповідальніших і складних моментів у системі багаторічного вдосконалення. Ця проблема сьогодні є спільною для багатьох командних видів спорту [11].

1.2. Поняття про спеціальні здібності спортсменів ігрових видів спорту

На сьогодні перед спортивними іграми загалом, та баскетболом, зокрема, постало завдання досягнути високих спортивних результатів не тільки за рахунок участі в значній кількості змагань, але й завдяки поєднанню природних задатків з сучасними методиками їх розвитку. Визначення схильності до різних видів рухової діяльності, пошук перспективних напрямів досягнення вищої спортивної майстерності засновано на вивченні спеціальних здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності.

Здібності – це індивідуальні особливості, які визначають успішність тієї або іншої діяльності. Ці здібності засновані на прояві індивідуальних задатків людини. Здібності проявляють себе у швидкості, глибині, міцності,

ефективності реалізації способів і прийомів, характерних для конкретної діяльності.

Формування здібностей значною мірою обумовлюється схильностями, які представляють собою певні відношення людини до діяльності, виступають у якості її мотиваційного компонента [22, 71].

Без наявності схильностей процес розвитку здібностей не буде ефективним, як і без наявності раціонально організованої діяльності схильності не будуть набувати конкретної спрямованості.

Для досягнення позитивного результату в спортивних іграх, зокрема в баскетболі, велике значення має техніко-тактична підготовка, яка за методами, засобами відповідає завданням етапу багаторічного удосконалення [37].

Одним з найважливіших напрямків в сучасному баскетболі є підвищення гравцями рівня володіння технічними прийомами, як у нападі, так і в захисті.

Аналіз літератури показує [16,18,34,36], що за останні 7 років немає прогресу результативності технічних дій у гравців баскетбольних команд.

Актуальність програмованої спеціальної підготовки баскетболістів пояснюється тим, що незважаючи на наявність досліджень, що стосуються різних видів підготовки спортсменів: технічної, тактичної, фізичної, інтерес фахівців до цієї теми не тільки не слабшає, а й, навпаки, зростає. Це пов'язано з виявленням раніше не відомих наукових даних, які розширюють межі пізнання підготовки спортсменів. Розвиток спеціальних здібностей у юних баскетболістів в чималому ступені залежить від вікових особливостей сприйнятливості до оволодіння відповідними навичками.

Майстерність гравця складається з великої кількості компонентів. Дріблінг, різні фінти, які вводять противника в оману, гра в пас: прихований пас, пас з-за спини тощо. Також існує значна кількість різновидів кидків: кидок в стрибку, кидок в кошик зверху, кидок «гаком» тощо [24]. Одним з головних завдань теорії і методики тренування є пошук тренувальних

навантажень, що сприяють підвищенню рівня спеціальної підготовленості спортсменів.

Процес вивчення техніко-тактичних дій в баскетболі може відбуватися в двох формах: вивчення рухових дій в цілому і вивчення рухових дій по частинах. Відносно прості ігрові прийоми (наприклад, стійки, пересування, ведення м'яча і т.д.) розучуються в цілісному вигляді, розучування по частинам (розчленованим методом) передбачає поділ складної техніко-тактичної дії або елемента на частини, з його допомогою в баскетболі вивчаються основні складні ігрові прийоми.

Процес вдосконалення техніки кидків в безпорному положенні в баскетболі став предметом цілого ряду досліджень [17,18,36]. У сучасному баскетболі напруженість боротьби настільки висока, що все частіше доля матчу вирішується на останніх секундах.

Найбільш дієвими в цьому плані є заняття спортивними іграми, зокрема різними видами баскетболу (класичним баскетболом, стрітболом, пляжним баскетболом), які набувають все більшої популярності, так як в їх процесі спортсмени не тільки отримують необхідне фізичне навантаження: ці заняття мають, як зараз модно говорити, "тусовочну" функцію. Ця функція є основним фактором, що забезпечує цим заняттям високу популярність і привабливість.

З позицій біомеханіки технічні прийоми в різних видах спорту являють собою систему послідовних і одночасних рухів, спрямованих на забезпечення оптимальної взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил. Розробка нових і вдосконалення традиційних технологій спортивного тренування нерозривно пов'язані з рівнем знань про структуру і фізіологічні процеси нервово-м'язового апарату, а також про механізми управління рухами різної координаційної складності [48].

Для досягнення високих результатів баскетболістам необхідний високий рівень техніко-тактичної підготовленості. Баскетболістові необхідно володіти наступними спеціальними здібностями:

- володіти певним набором техніко-тактичних дій і вміти їх застосовувати в умовах змагань;
- вміти урізноманітнити технічні елементи, також вміти поєднувати техніко-тактичні дії залежно від ситуацій, що виникають в ході гри;
- мати в своєму арсеналі комплекс коронних техніко-тактичних дій, якими в грі баскетболіст користується частіше, і вміти виконувати їх з найбільшою ефективністю;
- постійно вдосконалювати прийоми, покращуючи загальну узгодженість і швидкість їх виконання.

Автори вказують на основні критерії технічної майстерності: економічність, мінімальна тактична інформативність, достатній об'єм техніки, варіативність у виконанні технічних прийомів, ефективність [53, 54].

1.3. Роль методів програмування в системі спортивної підготовки в дитячо-юнацькому спорті

Постійна еволюція методології, теорії та методики спортивної підготовки, що призводить до значного зростання спортивних результатів і провідних параметрів тренувальних програм, забезпечуючи підвищення результатів, розширення та інтенсифікацію змагальної практики, зажадала серйозного вдосконалення форм і принципів побудови тренувального процесу, висунула в якості цільового орієнтира для наукового пошуку ідею оптимізації спортивної підготовки.

Програмування розглядається більш сучасною формою в плануванні тренувальних процесів. Процедура програмування полягає в формальному конструюванні тренувального навантаження методом почергового розташування тривалості структурних утворень різного напрямку, а перш за

все, в розробці неупереджено важливих умов для досягнення певного тренувального ефекту, який розглядається, як першопричина посилу до реалізації мотивованих завдань підготовки спортсмена [2, 22, 28, 34].

Термін "програмований" прийшов у педагогіку з галузі експлуатації електронно-обчислювальних машин. У традиційному його визначенні він звучить як автоматичне регулювання маневреності досліджуваної програми. Відомо, власне що процес вивчення – це взаємопов'язана робота тренера та спортсмена. У процесі навчання (тренування) тренер зобов'язаний не лише тільки поширити учням ті чи ж інші відомості, а й керувати їх інтенсивною роботою. В такому проекті програмоване навчання розкриває гігантські можливості, тому що кожна перебудова інформації пов'язана з ходом управління цілеспрямованою роботою. Недоступність цілеспрямованості впливів означає по суті справи недоступність управління ходом спілкування або ж тренування, тим більше принциповою перевіркою цього положення для вдосконалення успішності, як керованого процесу. Чим конкретніше поставлена мета та завдання її виконання, тим вище можливість продуктивності дослідження [53].

У базі програмування лежить структурно-логічна схема, яка представляє собою схематичний опис закономірного зведення навчальних і тренувальних подій, з підтримкою яких інформація, звістка спортсмену, перетвориться в його знання, вміння та здібності. У ній дається: 1) систематизований список складових інформації, конкретним чином дозованих, пов'язаних між собою та з належними розділами інших (попередніх) розділів роботи в конкретній закономірній послідовності; 2) вказівки на використовувані способи навчання, форми, способи контролю та самоконтролю підсумкових матеріалів дослідження [28,34, 50].

Головне завдання при розробці тренування полягає в тому, щоб з урахуванням підготовленості спортсмена, його віку, спортивної кваліфікації, стажу занять обраним видом спорту, критеріїв проведення навчально-тренувального процесу, особливостей виду спорту, календаря

спортивних змагань, відзначити характеристики модельованого стану спортсмена на етапі часу, що намічається, кваліфікувати кращу програму тренування.

На противагу плануванню, власне що виконується на базі провідних кількісних характеристик підготовки спортсменів (години, тренувальні дні, заняття, обстеження тощо) і структурних утворень тренувальних процесів, програмування, в першу чергу, має на увазі науково обґрунтовану черговість тренувальних впливів з урахуванням поетапних завдань, що підпорядковані провідній меті тренувального процесу – досягнення запланованого спортивного результату.

На думку В.М. Костюкевича, головні аспекти програмування тренувальними процесами мають бути визначені [35, 36]:

- ранговою структурою, де менші програмні структурні утворення зобов'язані бути підпорядковані більшим;
- мотивованими установками за програмами підготовки на будь-якому з етапів тренувального процесу;
- спільними й особливими принципами підготовки спортсменів;
- алгоритмічністю – покроковим плануванням і коригуванням управлінських впливів;
- плануванням відповідних тренувальних навантажень різного напрямку, а ще засобів і способів тренувальної роботи;
- впровадженням адекватних критеріїв контролю на будь-якому етапі тренувального циклу (рис.1.1).

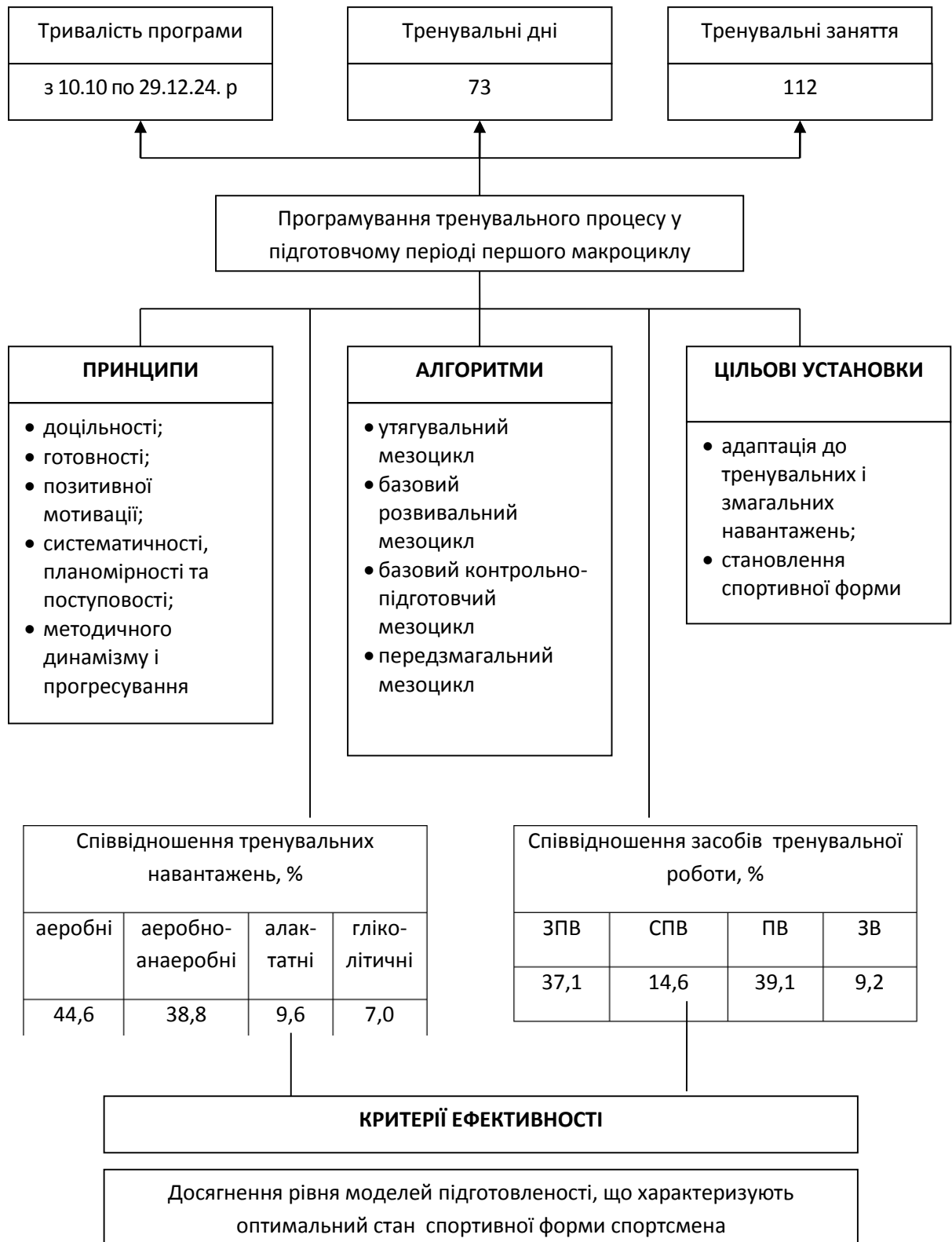


Рис. 1.1. Блок-схема програмування тренувального процесу спортсменів [34]

Варто відзначити, що між плануванням і програмуванням спортивної підготовки є конкретне заперечення: чим довший намічений проміжок тренування, тим складніше пророкувати, якими повинні бути певні характеристики цього процесу в реальності. Внаслідок цього підготовка спортсменів має реалізуватися здебільшого на базі планування. Справжнє програмування тренувального процесу слід реалізовувати в межах окремих макроциклів упродовж року [36].

Нарешті, програмування – це більше поліпшена конфігурація планування тренувального процесу, дозволяє більше навмисно втілити в життя управлінські впливу, в залежності від мотивованих установок конкретного кроку спортивної підготовки.

Висновки до розділу 1

Обґрунтована в світі та в Україні концепція багаторічної спортивної підготовки лежить в основі побудови тренувального процесу в різних вікових категоріях спортсменів. Кожен з етапів важливий та носить певну місію в підготовці юних спортсменів, кваліфікованих гравців або спортсменів, що закінчують свою професійну кар'єру. Визначено, що майбутні досягнення юних спортсменів найбільше залежать від перших трьох етапів – початкової та базових підготовки. Помилки в методиці тренування на цих етапах в подальшому лімітують можливість спортсмена досягнути своїх кращих результатів. Тому тренери, що займаються з юними спортсменами розуміючи свою відповідальність продовжують пошук шляхів удосконалення процесу підготовки.

Здібностями вважають такі властивості людини, що сприяють досягненню найвищих результатів у певній діяльності, стосовно спорту, це в змагальній. Спеціальні здібності проявляються у якісних характеристиках виконання техніко-тактичний дій у тренувальній та змагальній діяльності.

В останніх дослідженнях присвячених вивченню, розробкам і впровадженню сучасних технологій у процес підготовки спортсменів різної кваліфікації чітко прослідковується тенденція, що найбільш поширеними методами наукового пошуку стає програмування. Програмування тренувального процесу на різних етапах річної та багаторічної підготовки дає змогу розглядати діяльність в перспективі її розвитку, за допомогою різноманітних засобів і методів, спрямовувати її на формування необхідних тренувальних ефектів, очікуваних результатів. А вразі невідповідності запланованого реальним результатам вносити корективи в програми підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Обрані методи дослідження, на наш погляд, є найбільш доцільними та коректними для реалізації його мети і завдань. Чітка програма проведення наукової роботи дозволила організувати дослідження з дотриманням послідовного вирішення запланованих завдань кваліфікаційної роботи з урахуванням методології та умов наукового пошуку, вчасно його завершити та обґрунтувати отримані результати.

2.1. Методи дослідження.

Виходячи з доцільності щодо поетапного розв'язання поставлених завдань кваліфікаційної роботи нами були обрані наступні методи;

1. Аналіз літературних та методичних джерел, даних мережі Інтернет.
2. Соціологічні методи (анкетування).
3. Педагогічні (спостереження, аналіз змагальної діяльності, експеримент)
4. Метод експертних оцінок.
5. Методи програмування.
6. Методи математико-статистичного аналізу

2.1.1. Аналіз літературних та методичних джерел, даних мережі Інтернет відбувався упродовж всього періоду написання кваліфікаційної роботи. Вивчення та узагальнення даних інших дослідників дало змогу сформулювати гіпотезу, мету і завдання дослідження, виокремити об'єкт і предмет, а в подальшому порівнювати результати та корегувати програму експерименту, оформляти текст кваліфікаційної роботи, підготувати практичні рекомендації та сформулювати висновки, виходячи з отриманих даних. Теоретичний аналіз сучасних джерел інформації відповідно до

обраної теми відбувався за такими напрямками: характеристика організації та структури підготовки на етапі попередньої базової підготовки, визначення основних дефініцій дослідження, досвід впровадження методів програмування в тренувальний процес спортсменів різної кваліфікації.

2.1.2. Соціологічні методи (анкетування). На початку дослідження вирішувалося завдання визначення основних спеціальних здібностей баскетболістів, необхідних для ефективної змагальної діяльності в обраній віковій категорії учасників дослідження. Для цього була розроблена анкета із закритими питаннями для тренерів з баскетболу, які мали досвід роботи з дитячо-юнацькими командами не менше 5-ти років (у середньому $14,6 \pm 1,7$ років). Зразок анкети наведений в додатках (додаток А). Анкетування проводилося під час змагань чемпіонату області в м. Вінниці (листопад 2023 р.), в ньому взяли участь 12 тренерів (всі першої та другої категорії), віком від 28 до 62 років, які працюють у дитячо-юнацьких спортивних школах м. Вінниці та Вінницької області.

2.1.3. Педагогічні методи. Спостереження. У ході тренувальної діяльності ми проводили спостереження за змістовою наповненістю занять, вивчали задіяну методику спеціальної підготовки юних баскетболістів групи попередньої базової підготовки. У процесі змагальної діяльності з метою кращого вивчення спеціальних здібностей спортсменів спостереження відбувалося за техніко-тактичною діяльністю гравців, особливостями реалізації технічних прийомів. Було проаналізовано по 5 ігор в кожному з етапів дослідження.

Аналіз змагальної діяльності відбувався з метою визначення ефективності виконання технічних прийомів. Зокрема, за групою переміщень визначалася кількість пробіжок, адже це порушення правил свідчило про невміння правильно виконувати, в першу чергу, зупинки, а також повороти з м'ячем. За групою технічних дій передачі визначалася кількість втрат, вчинених через неточну або недоцільну передачу м'яча. За

групою ведення м'яча фіксувалися невдалі спроби ведення й обведення суперника. За групою захисних дій визначалася кількість результативних перехоплень та відборів м'яча. За групою кидки ефективність визначалася, як відношення результативних кидків з різної дистанції до загальної кількості кидків:

$$KE = \frac{\sum TTD_{\epsilon}}{\sum TTD}, \quad (2.1)$$

де $\sum TTD_{\epsilon}$ – сума результативних кидків;

$\sum TTD_{\epsilon}$ – загальна сума виконаних кидків.

Педагогічний експеримент проводився послідовно на одній і тій самій групі спортсменів, він складався з констатувального та формувального етапів. Кожен з етапів був спрямований на вирішення відповідних завдань. Так, на констатувальному етапі відбувався збір інформації щодо проблеми, що вивчалася: велися спостереження за тренувальною і змагальною діяльністю, було проведено анкетування тренерів, здійснювалася експертна оцінка сформованості спеціальних здібностей в групі спортсменів, отримані результати аналізувалися. У формувальному експерименті на основі узагальнених даних констатувального експерименту були розроблені тренувальні програми для формування спеціальних здібностей при виконанні різних техніко-тактичних прийомів. Програми тренувальних занять склалися з окремих вправ тренувальних програм і проваджувалися упродовж 3-х місяців у процес підготовки групи баскетболістів. Результат формувального експерименту оцінювалася за результатами повторного аналізу змагальної діяльності та шляхом експертної оцінки. У педагогічному експерименті брали участь 12 баскетболістів 11-12 років, які тренувалися в групі попередньої базової підготовки МСДЮСШОР з баскетболу м.Вінниці.

2.1.4. Метод експертних оцінок був використаний нами для вивчення думки експертів щодо важливості на визначеному етапі багаторічної підготовки спеціальних здібностей юних баскетболістів. У якості експертів були запрошені досвідчені тренери з баскетболу ($n=3$), які мали стаж роботи більше 20 років.

2.1.5. Методи програмування. Для удосконалення рівня сформованості спеціальних здібностей у юних баскетболістів були розроблені тренувальні програми для підвищення рівня технічної підготовленості за всіма групами прийомів. Програми містили детальну інформацію про компоненти навантаження. На основі тренувальних програм будувалися програми тренувальних занять.

2.1.5. Методи математичної статистики. Для обрахунку результатів обстеження використовувалися методи математичної статистики. Визначалося середнє арифметичне ($\bar{x}$) при опрацюванні результатів змагальної діяльності та визначення середньої оцінки експертів.

При визначенні значень експертних оцінок визначалася ступінь узгодженості експертів-арбітрів величиною коефіцієнта конкордації [35].

Визначали середню суму рангів за формулою:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (2.2)$$

де $\bar{x}$ - середня сума рангів;

$\sum x_i$ - сума рангів, яку визначили експерти – тренери за показниками сформованості спеціальних здібностей спортсменів;

n – кількість значущих спеціальних здібностей, $n=3$.

Визначали ступінь узгодженості експертів-тренерів за величиною коефіцієнта конкордації (W):

$$W = \frac{12 \cdot S}{m^2(n^3 - n)}, \quad (2.3)$$

де W – коефіцієнт конкордації;

S – сума квадратів відхилень;

m – число експертів, $m=3$;

n – кількість спеціальних здібностей баскетболістів, $n=3$.

Статистичну достовірність коефіцієнта конкордації оцінювали за допомогою X_2 – критерію:

$$X_2 = m(n-1)W, \quad (2.4)$$

де m – число експертів, $m=3$;

n – кількість спеціальних здібностей баскетболістів;

W – коефіцієнт конкордації;

Ступінь свободи визначали за формулою:

$$V = n - 1. \quad (2.5)$$

За табл. Н. Бейлі [35] визначалося значення X_2 – критерія, яке порівнювалося з розрахунковим значенням X_2 – критерія і робився висновок про ступінь узгодженості думок експертів.

2.2. Організація дослідження

Педагогічне дослідження за темою нашої кваліфікаційної роботи передбачало покрокове вирішення завдань на етапах проведення наукової роботи.

На першому етапі (жовтень 2023 р.) вивчалась та узагальнювалася література вітчизняних і закордонних фахівців, науковців за темою кваліфікаційної роботи. Це дало нам змогу визначити актуальність теми,

об'єкт і предмет, мету та завдання, розробити програму дослідження, визначитися з базою та контингентом дослідження.

На другому етапі (листопад-грудень 2023 р.) вирішувалися завдання констатувального експерименту, що передбачало проведення педагогічних спостережень, анкетування серед тренерів з баскетболу, проведення експертної оцінки вихідних даних сформованості спеціальних здібностей баскетболістів та опрацювання отриманих результатів.

Під час третього етапу дослідження (січень – червень 2024 р.) виконувався основний обсяг кваліфікаційної роботи, пов'язаний з виконанням завдань формувального етапу експерименту. В цей період були розроблені тренувальні програми, на основі них були сформовані програми тренувальних занять. Вони впроваджувалися у тренувальний процес юних баскетболістів групи попередньої базової підготовки упродовж лютого – квітня місяця 2024 р при підготовці до змагань у травні місяці. Тренування проводилися 4 рази на тиждень згідно розкладу в спортивній залі «Баско» м. Вінниці. Під час змагань повторно аналізувалися показники техніко-тактичних дій, була проведена експертна оцінка сформованості спеціальних здібностей гравців. Отримані результати статистично опрацьовувалися та порівнювалися з вихідними даними.

Четвертий етап (вересень-листопад 2024 р.) був присвячений оформленню тексту кваліфікаційної роботи, формулюванню основних висновків та підготовці методичних рекомендацій. Основні здобутки проведеного дослідження висвітлювалися в науковій статті.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Значущість окремих спеціальних здібностей для баскетболістів 11-12 років, які тренуються на етапі попередньої базової підготовки

Як було визначено з науково-методичних джерел, під поняттям «здібності» в спорті фахівці вважають такі властивості людини, що сприяють досягненню найвищих результатів у змагальній діяльності. Спеціальні здібності проявляються у якісних характеристиках виконання техніко-тактичних дій в тренувальних та змагальних умовах. Опрацювання та узагальнення літературних джерел дало змогу визначити 7-м характерних для баскетболістів спеціальних здібностей, що прямо або опосередковано впливають на ефективність ігрової діяльності. Охарактеризуємо детальніше кожен з них.

Спеціальна здібність оволодіння значним об'ємом техніки визначає можливість спортсмена під час гри користуватися різноманітними прийомами, що ускладнює завдання суперникам і не дає їм змогу пристосуватися до дій гравця.

Спеціальна здібність до мінімальної тактичної інформативності сприяє виконанню неочікуваних технічних прийомів і їх поєднань в нападі або захисті. Зазвичай, супернику в такому випадку складно передбачити розвиток подій.

Спеціальна здібність до варіативного виконання технічних прийомів дозволяє гравцю в залежності від ситуації, що складається на баскетбольному майданчику застосовувати найбільш доцільний техніко-

тактичний прийом. У грі це визначається більшою видовищністю та щиро підтримується вболівальниками.

Здібність до швидкого виконання технічних прийомів характеризує прояв справжньої майстерності баскетболістів. Адже можливість проявляти велику швидкість дає значну перевагу перед суперником. Прояв високої швидкості можливий лише за умови повного засвоєння технічного прийому, що дає змогу виконувати його без зайвої напруги.

Спеціальна здібність баскетболістів до виконання технічних дій з найбільшою економічністю рухів вказує на його раціональність, вміння не витрачати зайву енергію. Такі спортсмени можуть тривалий час бути на майданчику, максимально зберігаючи свої сили, виконуючи тільки доцільні рухи.

Здібність до ефективного виконання технічних прийомів визначає якісну характеристику дій гравця. Результативні дії не завжди призводять до заробленого очка у грі, однак точно не призводять до втрат.

Здібність до стабільного виконання технічних прийомів зазвичай формується лише за умови тривалого тренування та удосконалення техніки в умовах додаткових поміхо створюючих чинників (наприклад, в умовах жорсткої протидії суперників).

Для того, щоб з перелічених вище спеціальних здібностей виявити найбільш значущі для гравців 11-12 років на етапі попередньої базової підготовки нами було проведене анкетування тренерів. У бланках анкети містилося лише 3 запитання, перші два стосувалися загальних відомостей (вік і стаж роботи), а третім питанням пропонувалося обрати 4 найбільш значущі характеристики спеціальних здібностей, якими мали володіти гравці у цьому віці (див. додаток А).

Анкетування проводилося у період проведення змагань з першості Вінницької обл. для дітей 2011-2012 р.н.. Тому, ми мали можливість з'ясувати думку 12-ти досвідчених тренерів, які працюють з групами попередньої базової підготовки та мають стаж роботи не менше 5-ти років.

Проведене анкетування та подальше опрацювання результатів дослідження дало змогу визначити значущість окремих якісних показників, а саме, за думкою тренерів найбільше відповідей було визначено за якісною характеристикою – володіння достатнім обсягом техніки (83,3% тренерів це відзначило) (рис.3.1). Вивченню основних технічних елементів, або як ми їх називаємо базових рухів присвячена основна увага на етапі початкової підготовки, в подальшому технічний арсенал розширюється за рахунок вивчення координаційно ускладнених рухів та їх поєднань.

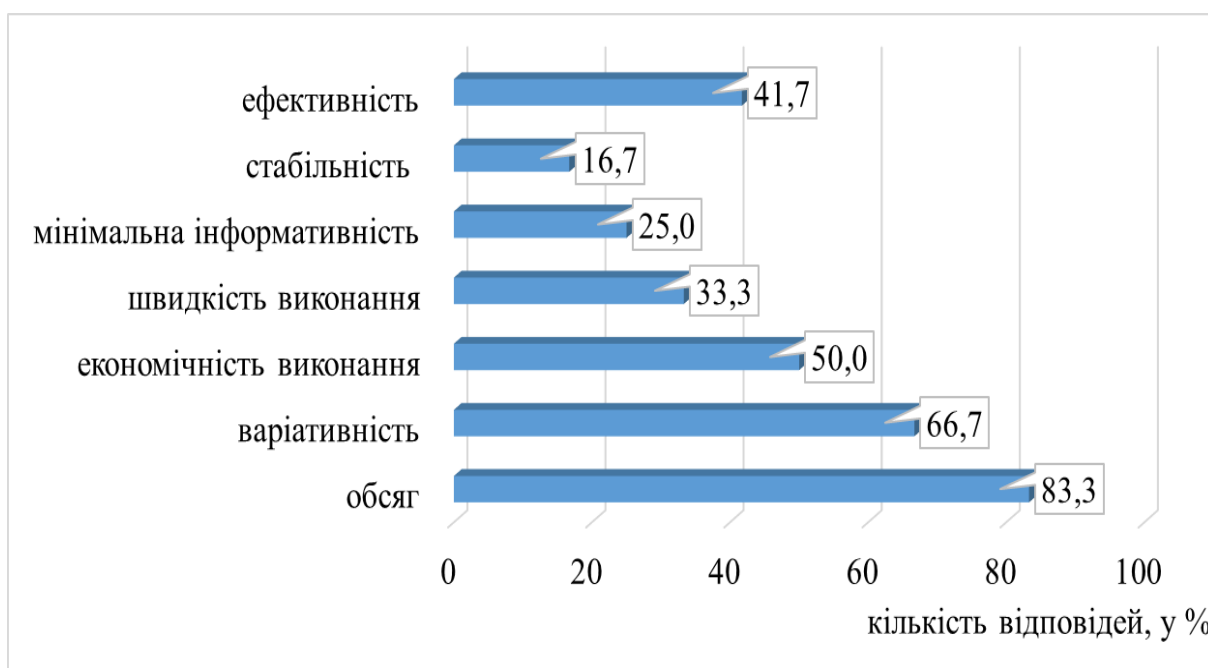


Рис. 3.1. Результати опитування тренерів (n=12) щодо важливості спеціальних здібностей у виконанні техніко-тактичних прийомів на етапі попередньої базової підготовки

За думкою тренерів друге місце зайняла здібність до варіативного виконання технічних елементів (66,7%); що як раз передбачено завданнями підготовки на цьому етапі багаторічного тренувального процесу.

Половина з опитуваних тренерів третє місце віддала здібності до виконання технічного елементу найбільш економно, без зайвих рухів.

Здібність до ефективного виконання технічних прийомів посіла четверте місце за думкою 41,7% тренерів. Як бачимо більшість тренерів

поки не наполягають на високій результативності ігрових прийомів, розуміючи, що цей період спортивного онтогенезу передбачає подальший розвиток.

Отримана під час анкетування тренерів інформація була використана нами для подальшого проведення експертної оцінки сформованості значущих спеціальних здібностей.

3.2. Експертна оцінка сформованості основних спеціальних здібностей у юних баскетболістів

Проведення експертної оцінки – один із ефективних шляхів визначення сформованості спеціальних здібностей. Адже, досвідчений експерт може найкраще оцінити дії баскетболіста на основі власного розуміння процесу підготовки та змагальних вимог на певному етапі багаторічної підготовки, що висуваються до необхідного прояву спеціальних здібностей.

Виконання ролі експертів у нашому дослідженні було запропоновано трьом досвідченим, авторитетним у Вінницькій області тренерам, що мали стаж роботи більше 20 років. Оцінка сформованості спеціальних здібностей відбувалася відповідно до груп технічних прийомів. Оцінювання спеціальних здібностей здійснювалася за три рівневою шкалою, де 1-му балу відповідав низький рівень, 2-м балам – середній рівень, 3-м балам – високий рівень.

Оцінка спеціальних здібностей відбувалася у процесі змагальної діяльності, під час ігор з суперником, що переважав у майстерності або був рівним за силами. Експерти заповнювали оціночні таблиці, які згодом були опрацьовані автором кваліфікаційної роботи. Зокрема, визначався рівень узгодженості думок спортсменів за статистичною достовірністю коефіцієнту конкордації, що оцінювалася за допомогою X_2 – критерію. При рівні значущості $= 0,05$ і $V = 9$ значення X_2 – критерію становить 16,92

відповідно до даних таблиці Н.Бейлі. X_2 – критерій розрахунковий становив 52,4 од. був більшим за значення X_2 – критерію табличного (18,34) відповідно до чого можна стверджувати про високий ступінь узгодженості думок експертів. Також за оформленими оціночними таблицями визначалася середня оцінка за певною здібністю в групі технічних елементів, результати висвітлені в табл. 3.1

Таблиця 3.1

Оцінка рівня сформованості спеціальних здібностей до якісних характеристик виконання технічних прийомів

Технічні прийоми та їх оцінка за критеріями														
переміщення			передачі			ведення			кидки в кошик			захисні дії		
О	Е	В	О	Е	В	О	Е	В	О	Е	В	О	Е	В
1,92	1,17	1,42	1,25	1,83	1,33	1,25	1,58	1,17	1,67	1,5	1,17	1,5	1,42	1,25

Примітки. О – об’єм техніки, Е – економічність виконання техніки, В – варіативність виконання технічних прийомів

За здібністю володіння об’ємом техніки, найвища оцінка була виставлена експертами за групою переміщень (1,92 бали), а найнижча за групою передач та ведення м’яча (1,25 бали) (рис. 3.2). Як ми й зазначали раніше, ця здібність має мати найбільший розвиток на етапі попередньої базової підготовки, що визначається навчальною програмою для ДЮСШ з баскетболу.

За спеціальною здібністю економічність рухів найвищий бал отриманий від експертів був у групі виконання передач (1,83 бали), а найнижчий в економічності переміщень (1,17 балів) (рис. 3.3). Ця здібність є певною мірою ідентифікатором технічної досконалості рухів. Тому що кваліфіковані спортсмени розуміючи, структуру виконання технічного

елементу намагаються уникати зайвих рухів для збільшення швидкості виконання прийому.

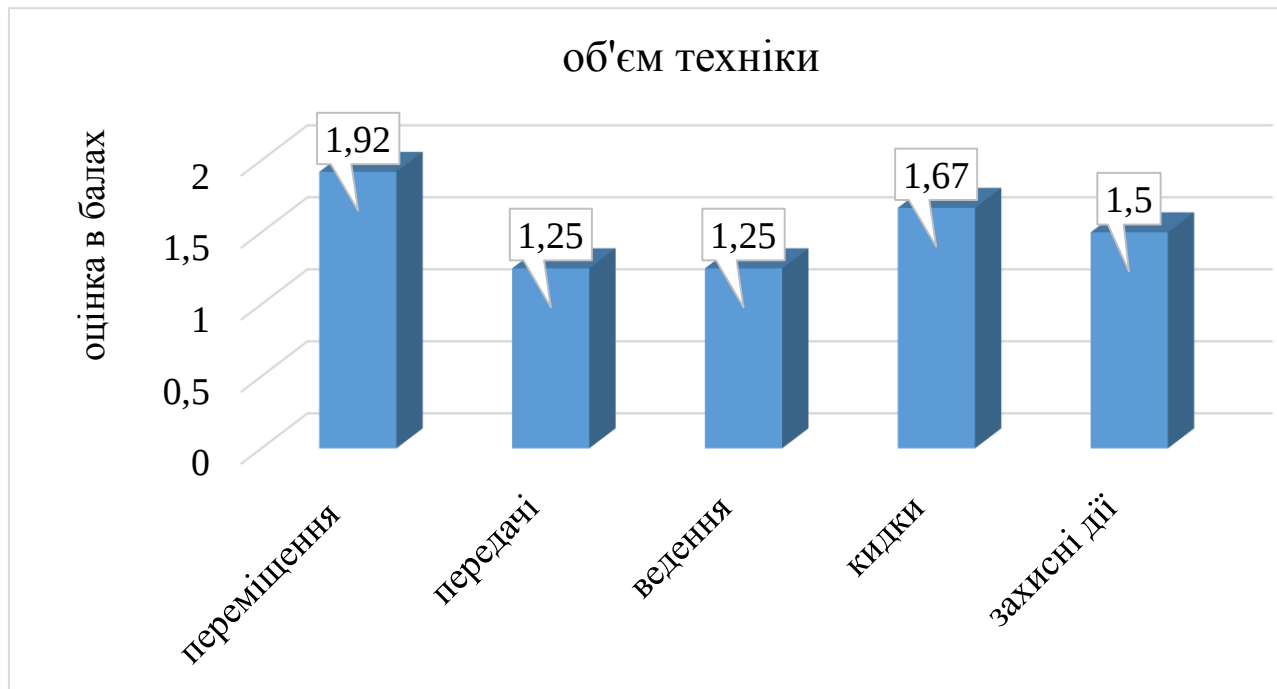


Рис. 3.2. Експертна оцінка сформованості спеціальної здібності з оволодіння великим об'ємом техніки у юних баскетболістів 11-12 років (за 3-бальною шкалою)

За рівнем сформованості здібності до варіативного виконання прийомів найвищий бал визначений експертами за групою переміщень (1,42 бали), а найнижчий відповідно в кидках і веденні (1,17 балів) (рис. 3.4). Це також доволі передбачуваний результат, тому що на початковому етапі значна увага приділялася правильному виконанню переміщень, їх недосконалість збільшую кількість втрат м'яча у грі. Серед засобів, що забезпечували розвиток здібностей до варіативного застосування переміщень важливу роль грали рухливі ігри та естафети, в яких діти були самовмотивовані для отримання перемоги. Виконання кидків і ведення м'яча є найбільш координаційно складним, тому етапу початкової підготовки не достатньо для формування різнобічної техніки їх виконання.



Рис. 3.3. Експертна оцінка сформованості спеціальної здібності з економічності виконання технічних прийомів у юних баскетболістів 11-12 років (за 3-бальною шкалою)

Отримані дані експертної оцінки тренерами з баскетболу свідчать, що загалом у більшості юних баскетболістів спеціальні здібності сформовані на низькому або середньому рівні.

Проблему удосконалення спеціальних здібностей може вирішити застосування сучасного підходу до спеціальної підготовки юних баскетболістів, а саме програмування тренувального процесу. Це дає змогу ретельніше планувати застосування різних засобів підготовки, передбачаючи позитивний перенос у їхньому засвоєнні.

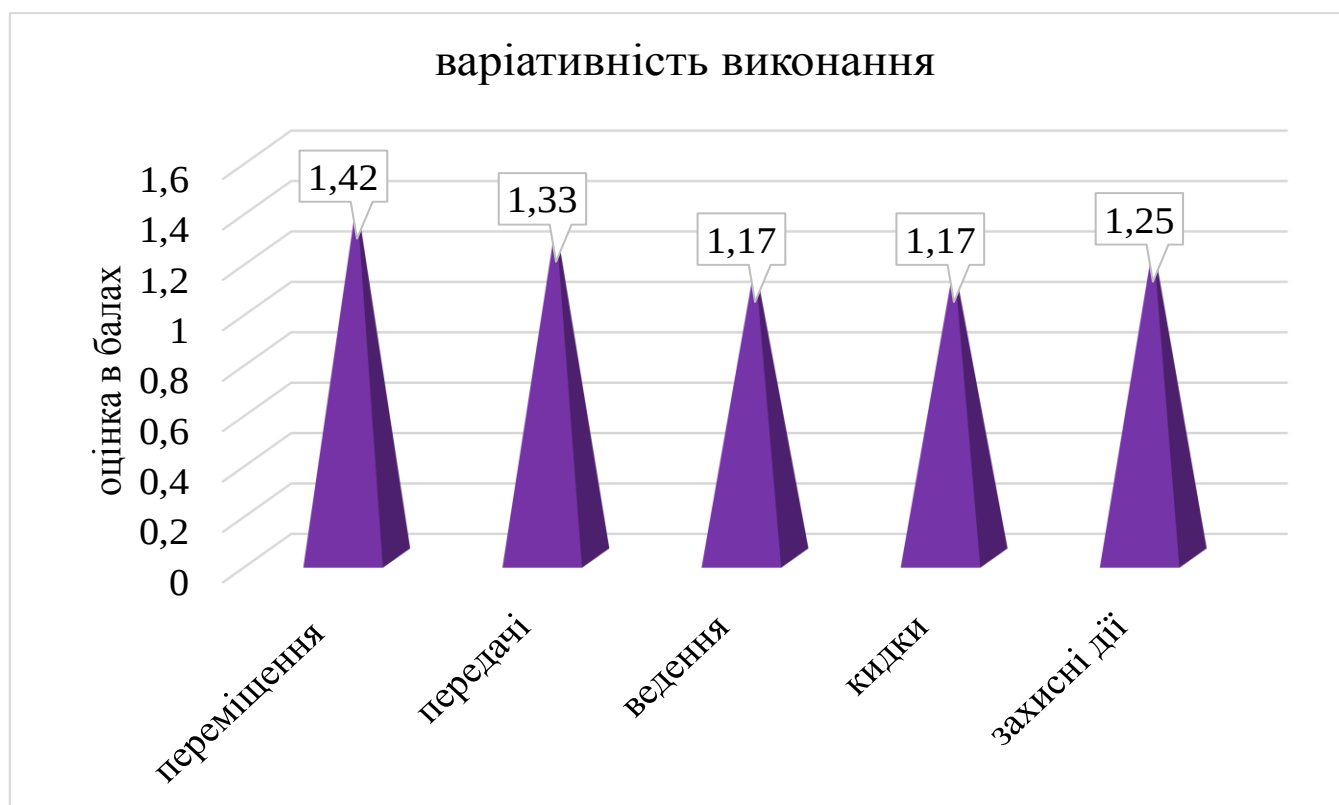


Рис. 3.3. Експертна оцінка сформованості спеціальної здібності з варіативності виконання технічних прийомів у юних баскетболістів 11-12 років (за 3-бальною шкалою)

Отже, на наступному етапі дослідження будуть розроблені тренувальні програми з урахуванням розвитку спеціальних здібностей.

3.3. Показники ефективності техніко-тактичних прийомів у змагальній діяльності баскетболістів групи попередньої базової підготовки

Спеціальна здібність, що проявляється в ефективному виконанні технічних елементів визначалася безпосередньо за аналізом змагальної діяльності.

Зокрема, ефективність переміщень визначалася за показником порушення правила «пробіжка», що означало відсутність ефективності у виконанні зупинок і поворотів з м'ячем (табл. 3.2). Так як баскетбол є грою

з великою кількістю різноманітних переміщень, то фіксація всіх переміщень (бігу, переміщення кроками, приставними кроками, стрибки, прискорення, зупинки, повороти тощо), тим більше визначення їх ефективності не представляється можливим. Однак, порахувати кількість «пробіжок» у ході гри є нескладним завданням, у нашому випадку в середньому кількість таких втрат становила 13 разів.

Таблиця 3.2.

Показники ефективних/неефективних технічних дій, які характеризують спеціальну здібність юних баскетболістів

Статистичний показник	Переміщення (пробіжки)	Передачі, кількість втрат	Ведення, кількість втрат	Кидки, % реалізації	Захисні дії, (перехоплення, відбори)
$\bar{x}$	13	9	11	31	9
X max	15	12	14	37	12
X min	6	4	7	25	7

Ефективність передач визначалася за кількістю втрат м'яча при їх виконанні (не точні передачі, занадто слабкі або сильні передачі), тому що визначити загальну кількість передач також доволі складно через їх велику кількість за гру. В середньому за гру таких втрат було 9, при максимальному значенні у 12 втрат і мінімальному в 4 рази.

Це саме стосується і ведення м'яча. За якими критеріями можна визначити його ефективність у грі? Єдиною відповіддю буде кількість втрат під час його виконання, учасники нашого дослідження в середньому втрачали 11 разів.

Кидки є завершальною стадією атаки. Тренери вимагають відповідального ставлення до їх виконання, тобто в іграх з рівним

суперником кількість всіх кидків піддається підрахунку. Зазвичай, в іграх кваліфікованих спортсменів розподіляють всі кидки за динамікою виконання – з місця, в русі, у стрибку та за відстанню від кошика – близькі, середні та дальні кидки, і, як окрема група – штрафні кидки. У зв'язку з тим, що баскетболісти, які брали участь у нашому дослідженні не досягли високого рівня майстерності та за своїми фізичними якостями не можуть ще виконувати деякі види кидків, нами така диференціація за групами не відбувалася. Тому, здібність до ефективного виконання кидків визначалася, як співвідношення результативних до загальної кількості спроб. За результатами аналізу змагальної діяльності реалізація кидків складала в середньому 31%.

Група захисних дій містить велику кількість технічних прийомів, однак виходячи з доцільності нами визначалася ефективність до виконання захисних дій за кількістю вдалих перехоплень і відборів м'яча. В середньому за гру кількість перехоплень і відборів складала 9 разів

Загальна ефективність гри команди зазвичай визначається за співвідношенням кількості втрат м'яча та вдалих ефективних дій в захисті й результативності кидків. Як бачимо за даними таблиці 3.2, юні баскетболісти мають негативну відмінність за показниками втрат.

Таким чином, за результатами експертної оцінки та аналізу змагальної діяльності був зроблений висновок щодо необхідності термінового вживання заходів з поліпшення сформованості спеціальних здібностей.

Висновки до розділу 3

В доступних літературних джерелах ми не знайшли визначених, характерних для певного етапу підготовки, спеціальних здібностей, що забезпечують досягнення вищих результатів у змаганнях. Це змусило нас розробити анкети для тренерів з баскетболу, за опрацюванням яких можна було б визначити з виокремлених критеріїв найбільш значущі. Важливо зазначити, що в результаті анкетування жодна із запропонованих здібностей не набрала 100%. За думкою від 83,3% до 50% тренерів визначено 3-и значущі здібності: здібність до засвоєння значного об'єму техніки, здібність до варіативності виконання, здібність до економічного виконання технічного елементу. Четверту позицію за думкою 41,7% зайняла здібність до ефективного виконання технічних прийомів.

За експертною оцінкою рівень сформованості спеціальних здібностей у баскетболістів знаходився у середньому на середньому та нижчому за середній рівнях – від 1,92 до 1,17 балів за всіма групами технічних прийомів. Такий стан підготовленості можна вважати недостатнім, тому розробка, обґрунтування та впровадження в заняття доцільних засобів, спрямованих на покращення формування спеціальних здібностей.

РОЗДІЛ 4

ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

4.1. Технологія розробки програм тренувальних занять для спеціальної підготовки юних баскетболістів

Процес підготовки в баскетболі передбачає тривале та послідовне вивчення техніки гри; розвиток спеціальних фізичних якостей, провідних для ефективної змагальної діяльності; засвоєння тактичних взаємодій, ігрових комбінацій і командних схем. Етап попередньої базової підготовки це другий крок у багаторічному тренувальному процесі після етапу початкової підготовки. Саме на етапі початкової підготовки юні спортсмени найбільше часу приділяють вивченню базових елементів техніки.

Базові елементи техніки в баскетболі класифікуються за групами прийомів: переміщення, передачі, ведення м'яча, кидки та захисні дії (рис.4.1). Їх подальше удосконалення відбувається за рахунок вивчення варіантів технічних елементів та зміни умов їхнього виконання.

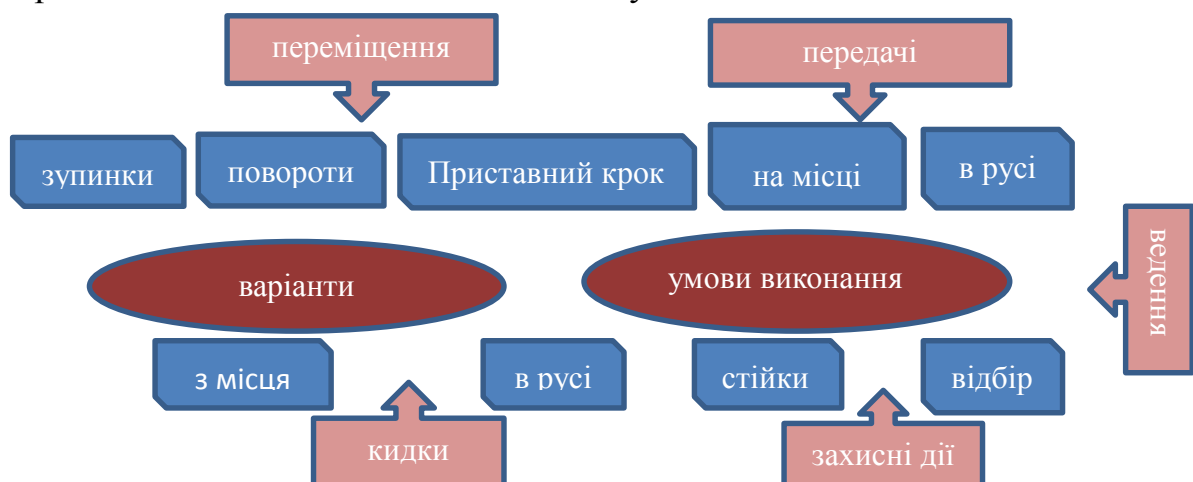


Рис. 4.1. Базові технічні прийоми в баскетболі

На основі даних констатуючого експерименту нами були розроблені тренувальні програми, що були спрямовані на формування спеціальних здібностей на основі раніше засвоєних базових технічних елементів.

Таким чином, тренувальні програми розроблялися з урахуванням цих умов і були спрямовані на різні групи техніки. Приклад однієї з програм наведений у табл. 4.1. У тренувальних програмах детально планувалися компоненти навантаження: тривалість або кількість серій/ повторів; інтенсивність, інтервал і характер відпочинку, а також умови виконання вправи. Кожна вправа мала свій код для можливості подальшої її інтеграції в програми тренувальних занять.

Таблиця 4.1.

Тренувальна програма для удосконалення ведення м'яча

Код вправи	Зміст вправи	Тривалість/ кількість серій/ повторів	Інтенсивність	Інтервал і характер відпочинку	Умови виконання
1В	Човниковий біг з веденням	3-5 серій	С-В	30 с, активна	Фронтально на весь майданчик
2В	Ведення м'яча на місці; з зав'язаними очима	5-10 серій по 30 с роботи	С	-	Ускладнені вправи
3В	Квач з м'ячом (1 або 2 водячих)	5-6 хв	С-В	-	Загальнокомандна, ½ майданчика
4В	Флаг-баскетбол	8-10 хв	С-В	-	Завдання оволодіти стрічками, весь майданчик
5В	Комбінована вправа з обведенням стійок і кидком у кошик	8-10 хв	С	-	Поточно по колу, зміна видів ведення через 2 кола

Продовження табл. 4.1.					
6В	Ведення м'яча з відбором чужого	5-8 хв	С	-	Загальнокомандна, ½ майданчика, обмежені зони, коло
7В	Гра 1х1 коридором з активним захисником	10 хв	С-В	20 с	Через 5 хв зміна напрямку
8В	Гра 1х2 з активними захисниками	2х5 хв	С-В	30 с	Коридором уздовж майданчика

Програми тренувальних занять були простими за схемою викладення змістової наповненості: в них зазначалася мета, відповідно до трьох блоків заняття пропонувалися засоби, які повинні були бути впроваджені в тренувальний процес (рис. 4.2).

Тренувальні програми були завантажені тренеру в електронному варіанті, що давало йому змогу самостійно та заздалегідь корегувати програму тренувального заняття.

ПРОГРАМА КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ №2

Підготовча частина		Основна частина		Заклучна частина
загальна	спеціальна	В1, КМ1, В6, КР2		КМ1
АБ, Стр	П1, П2, П5	двобічна гра		АБ, АВ, СТР

Рис. 4.2. Програма комплексного тренувального заняття

Нами були розроблені 15 програм тренувальних занять, які можна було застосовувати відповідно до мети тренувального процесу на певних етапах річного циклу підготовки. Заняття розрізняли за характером виконуваної роботи, як навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні,

модельні та контрольні, за спрямованістю засобів, як комплексні та односпрямовані.

4.2. Визначення впливу застосування методів програмування на формування спеціальних здібностей юних баскетболістів на основі експертизи змагальної діяльності

Формуючий експеримент тривав 3 місяці. Наприкінці дослідження була проведена повторна експертна оцінка спеціальних здібностей юних баскетболістів і аналізувалися офіційні ігри, в яких брали участь учасники дослідження. За отриманими результатами можемо побачити позитивні зрушення за всіма позиціями, при чому здебільшого оцінки наблизилися до середнього або високого рівня сформованості, що свідчить про позитивну практику застосування методів програмування.

Зокрема, спеціальну здібність, пов'язану із оволодінням достатнього обсягу техніки було оцінено на кінцевому етапі в межах від 2,08 бали до 2,33 бали (табл. 4.3).

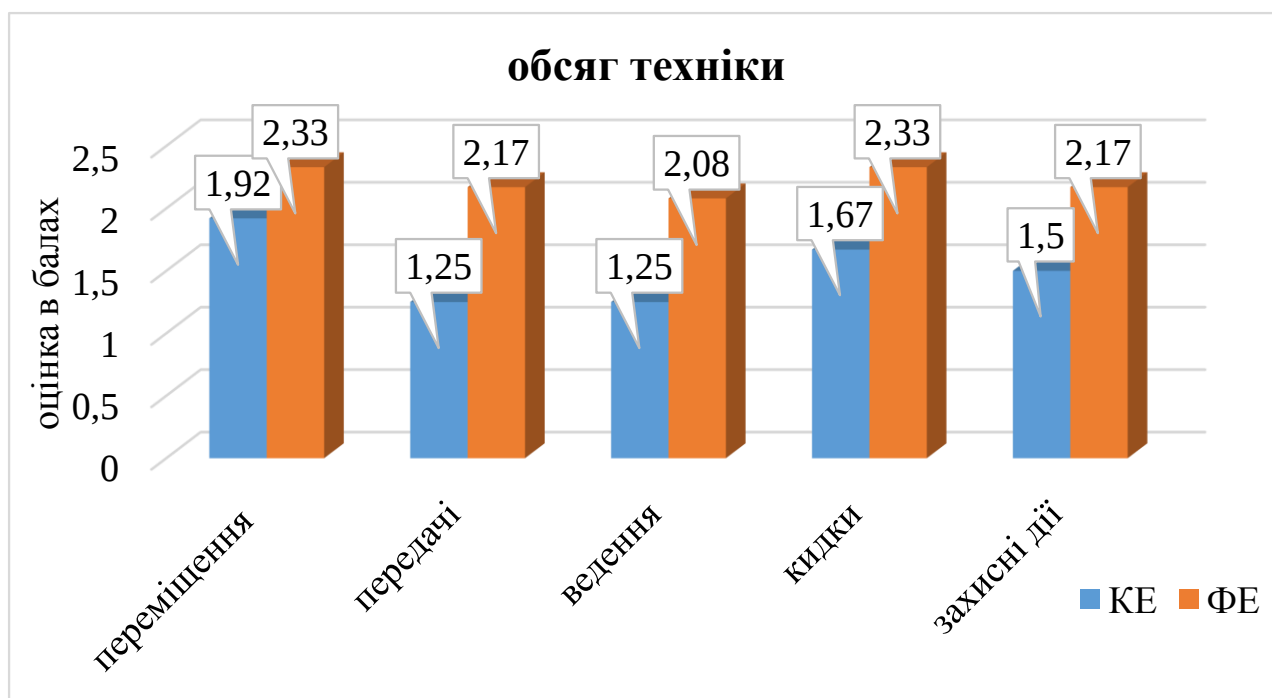


Рис. 4.3. Зміна в експертній оцінці спеціальної здібності до оволодіння значним обсягом техніки баскетболістів за час основного експерименту:

■ - вихідна оцінка; ■ - завершальна оцінка

Спеціальна здібність з економічності виконання технічних елементів при повторній оцінці експертами за рівнем сформованості знаходилася в межах від 2,0 балів в переміщеннях до 2,33 в захисних діях (рис. 4.4).



Рис. 4.4. Зміна в експертній оцінці спеціальної здібності економічності виконання технічних елементів:

■ - вихідна оцінка; ■ - завершальна оцінка

За спеціальною здібністю з варіативності виконання технічних прийомів експертна оцінка зросла менше, ніж в попередніх і знаходилася на рівні близькому до середнього від 1,83 в веденні до 2 балів в кидках і передачах.

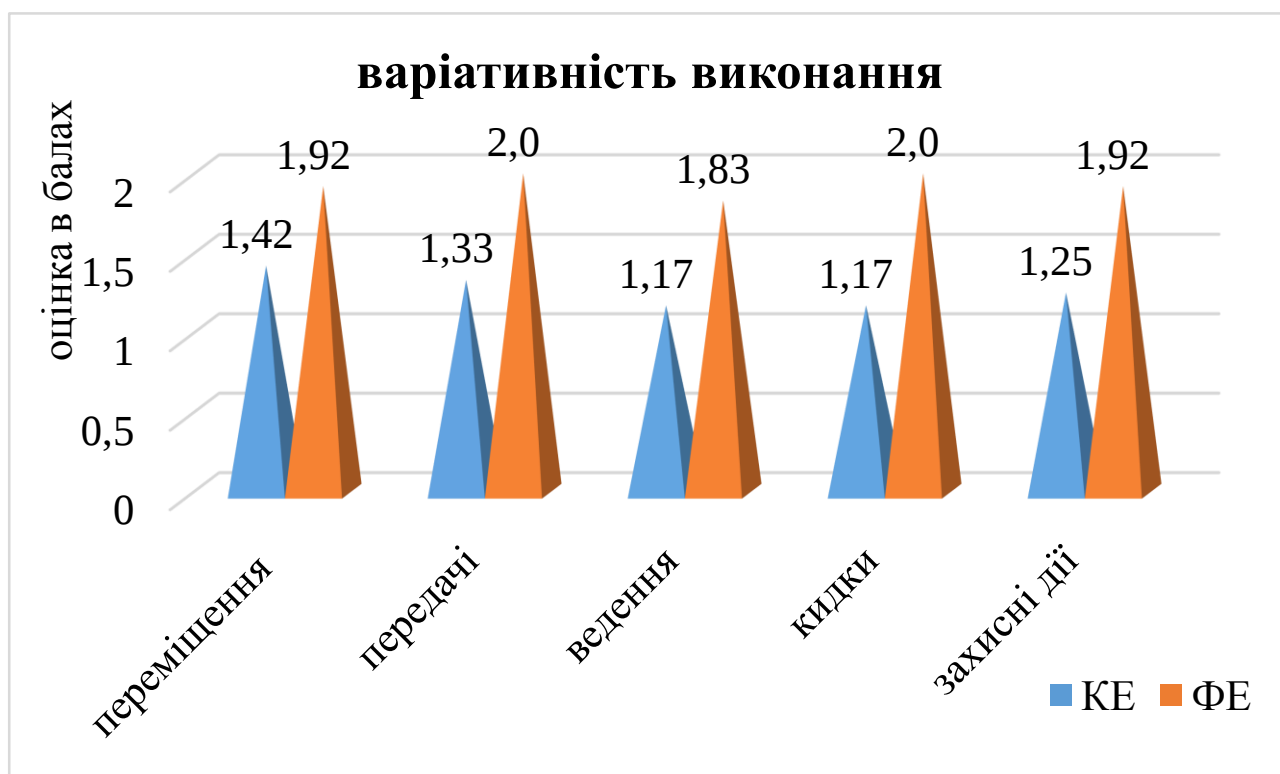


Рис. 4.5. Зміна в експертній оцінці спеціальної здібності до оволодіння значним обсягом техніки баскетболістів за час основного експерименту:

■ - вихідна оцінка; ■ - завершальна оцінка

Визначити ефективність проведеного нами дослідження можливо за рахунок порівняння змін у експертній оцінці спеціальних здібностей і результатів в техніко-тактичних показниках змагальної діяльності.

За даними табл. 4.2 можемо побачити як змінилися показники змагальних дій за характеристикою спеціальної здібності ефективність виконання техніко-тактичних прийомів. В.М. Платонов [53] наголошує, що змагальний результат не завжди являється остаточним показником рівня підготовленості. Особливо це положення стосується гравців у командних спортивних іграх й, зокрема, у дитячо-юнацькому баскетболі, в якому кількісні показники техніко-тактичних дій у будь-якому випадку розігришу матчу мають місце, однак, не віддзеркалюють якість підготовки. Саме тому ми не аналізуємо результати ігор, а розглядаємо лише якісні показники техніко-тактичних дій баскетболістів.

Таблиця 4.2.

**Характеристика спеціальної здібності ефективність виконання
за показниками змагальної діяльності**

Статистичний показник	Переміщення (пробіжки)		Передачі, кількість втрат		Ведення, кількість втрат		Кидки, % реалізації		Захисні дії, (перехоплення, відбори)	
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ
$\bar{x}$	13	7	9	6	11	7	31	38	9	15
X max	15	9	12	9	14	9	37	43	12	17
X min	6	6	4	4	7	5	25	29	7	10

Була майже досягнута рівновага за втратами та результативними діями, тобто якщо додати кількість втрат за різними позиціями та порівняти з кількістю результативних дій у захисті та при виконанні кидків, то отримаємо урівноважувальні цифри, що також свідчить про ефективність удосконалення методики формування спеціальних здібностей на основі застосування методів програмування.

Позитивний вплив зміни методичного підходу до формування спеціальних здібностей можна побачити, отримавши інформацію про відсоткові зміни в показниках змагальних дій. З рис. 4.6 видно, що найбільші зміни відбулися за показником ефективність захисних дій – 66,7%. Втрати при помилках у переміщеннях зменшилися на 46% (за кількістю пробіжок), втрати при передачах м'яча на 33,3%, кількість втрат під час ведення м'яча на 36,4%.

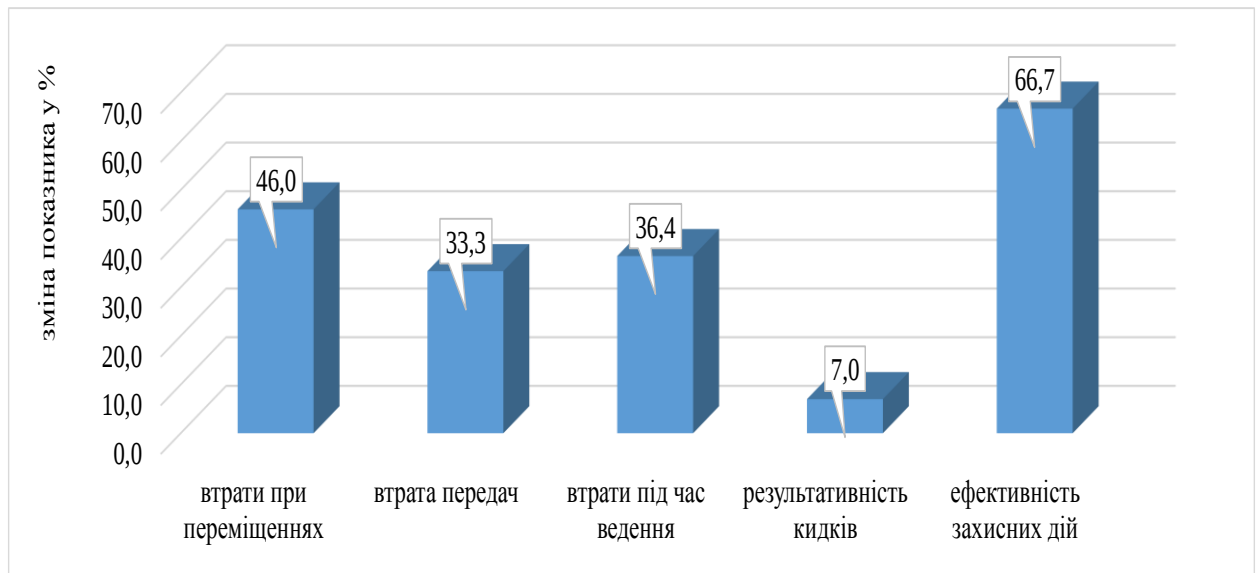


Рис.4.6. Зміни в показниках змагальної діяльності за характеристикою спеціальної здібності ефективності виконання технічних прийомів, у %

Отже, за результатами аналізу ігрової діяльності юних баскетболістів можемо відзначити відчутні позитивні зміни через внесені корективи в організацію тренувального процесу та застосування доцільних вправ тренувальних програм.

Висновки до розділу 4

Програмування тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки спрямоване в першу чергу на удосконалення організації спеціальної підготовки на основі програмованого ретельного планування доцільних засобів з метою отримання тренувальних ефектів і позитивного переносу процесу навчання. Тренувальні програми будувалися з урахуванням проблемних ланок спеціальних здібностей: збільшували обсяг групи технічних прийомів, ускладнювали умови виконання, моделювали змагальні ситуації тощо.

Програми тренувальних занять показали свою ефективність з огляду на спрощення підбору засобів, їх спрямованості.

Формування спеціальних здібностей було визначено як експертами-тренерами, так і об'єктивними показниками спостереження та аналізу ефективності змагальних дій.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Формування спеціальних здібностей у юних баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки можна рекомендувати за чотирьох ступеневим алгоритмом у науково обґрунтовані терміни.

Різноманітність специфічних для баскетболу здібностей сприятиме зацікавленості юних баскетболістів у досягненні більш високих показників якісного прояву за різними групами техніки. Розуміння взаємозв'язків між показниками у різних спеціальних здібностях з різних груп технічних показників з показниками змагальної діяльності дозволить тренерам здійснювати прогнозування тих чи інших способів застосування кожного гравця залежно від його індивідуальних особливостей.

Обізнаність юних баскетболістів у рівні підготовленості, прояві будь-яких кількісно-якісних показників дозволить створити конкуренцію між гравцями, підвищить рівень мотивації до переходу на більш високий рівень підготовленості, створить умови до заохочення спортсменів до індивідуального самовдосконалення у позатренувальний час.

Контроль психофізіологічного стану баскетболістів необхідно проводити із застосуванням спеціальних методик, що оцінюють такі показники і характеристики як: властивості нервової системи (врівноваженість, сила і рухливість нервових процесів); інтегральні показники особистісної готовності (стабільність і емоційна стійкість, самопочуття, активність, настрій, тривожність і агресивність); індивідуальні особливості психічних функцій (оперативне мислення, параметри уваги).

Оцінка змагальної діяльності повинна здійснюватись з урахуванням змісту навчального матеріалу запропонованого програмою ДЮСШ для конкретного етапу підготовки й року навчання у групах, а не за статистичними програми, розробленими для кваліфікованих дорослих спортсменів. Наприклад, якщо програмою ДЮСШ для дітей 13-14 років

запропоновано навчання «протидії нападнику при протиборстві за оволодіння м'ячем, що відскочив від кошика», то під час фіксації техніко-тактичних дій необхідно реєструвати такі дії, що повинні здійснюватися гравцем перед підбиранням, а саме: відсікання нападника, якого він опікує, й спосіб який він застосовує: обличчям, спиною тощо. При вивченні за навчальною програмою з технічної підготовки «сполучення прийомів при виконанні вправ: ловля м'яча, що летить низько; ведення - зупинка - кидок у стрибку; добивання м'яча однією рукою після відскоку від кошика», необхідно під час контролю за змагальною діяльністю фіксувати та застосовувати оцінку якості виконання нерозривних сполучень двох або трьох технічних прийомів. Саме такий підхід дозволить здійснювати більш об'єктивну оцінку засвоєння спортсменом навчального матеріалу й виявлення недоліків або провідних навичок опанування інтегральними здібностями, необхідними для реалізації ігрової діяльності у командних спортивних іграх, й, зокрема, у баскетболі.

Ефективним способом вдосконалення відстаючих сторін підготовленості є використання деяких підходів при організації контролю: ретельний аналіз проведених ігор з пошуком причин успіхів і невдач (на минулих змаганнях) і обґрунтування шляхів запобігання невдалих виступів; вдосконалення у баскетболістів результативності тренувальної та змагальної діяльності; формування адекватної самооцінки своєї психологічної підготовленості; виявлення шляхів для зняття підвищеної тривожності; перегляд характеру і обсягу тренувальних навантажень; медичне обстеження.

Необхідно також під час проведення комплексного контролю вести базу даних, як в цілому по команді, так і по кожному гравцеві окремо, такий підхід дозволить тренерам спостерігати за динамікою показників, складати підгрупи з гравців з різними або з однаковими показниками залежно від поставлених змагальних чи тренувальних завдань.

ВИСНОВКИ

1. Важливим напрямом підвищення ефективності змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту є вдосконалення системи спеціальної підготовки з метою формування важливих здібностей, що відповідають віковим особливостям та завданням тренувального процесу на всіх етапах багаторічного вдосконалення. Узагальнення даних сучасних літературних джерел дає змогу констатувати, що не дивлячись на існуючі наукові дослідження, проведені за цим аспектом, залишається дефіцит інформації, пов'язаної з визначенням спеціальних здібностей баскетболістів і особливостями їх формування. Проте, особливості підготовки на етапі попередньої базової підготовки зазначені у багатьох методичних, наукових джерелах і в нормативних документах, серед них всебічний фізичний розвиток та розширення арсеналу технічної підготовленості.

2. На основі аналізу науково-методичної літератури було визначено сім основних якісних характеристик, які характеризують спеціальні здібності у баскетболі. За допомогою анкетування досвідчених тренерів з баскетболу було визначено найбільш значущі якісні характеристики спеціальних здібностей для спортсменів, які тренуються на етапі попередньої базової підготовки: обсяг техніки, її варіативність, економічність і ефективність виконання в змагальній діяльності.

3. Визначено, що за експертною оцінкою сформованості спеціальних здібностей вони знаходяться на низькому та середньому рівні за всіма групами технічних елементів. Так, середня оцінка спеціальних здібностей за якісною характеристикою об'єм варіювала від 1,25 балів за

групою ведення та передачі до 1,92 в переміщеннях; за якісною характеристикою варіативність виконання технічних елементів найвища оцінка також відповідала групі переміщень – 1,42 бали, а найнижча групі ведення та кидки – 1,17 бали; за якісною характеристикою економічність у виконанні технічних прийомів найвища оцінка експертів була отримана за групою передачі м'яча – 1,83 бали, а найнижча у переміщеннях – 1,17 балів. За якісною характеристикою ефективність техніки використовувалися об'єктивні критерії оцінки за рахунок фіксації кількісних значень виконання технічних елементів. Визначено, що втрати м'яча під час переміщень в середньому за гру становили 13 разів, під час передач – 9 разів, під час ведення м'яча 11 разів, відсоток ефективності виконання кидків склав 31%, кількість ефективних дій в захисті за кількістю перехоплень і відборів м'яча становив у середньому 9 разів за гру. Так як сумарна кількість втрат перевищує кількість позитивних дій в захисті, можемо зробити висновок про недостатність сформованість спеціальної здібності за цією характеристикою.

4. Програмування тренувального процесу баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки розроблено на основі застосування програм зі спеціальної підготовки юних спортсменів, спрямованих на удосконалення техніки виконання основних прийомів переміщень, передач, ведення, кидків, захисних дій. Програми містили детальну інформацію щодо компонентів навантаження, кожна їх вправа мала свій код, за допомогою якого вони були згруповані в програми тренувальних занять. Тренувальні заняття за своїм характером носили комплексний або односпрямований характер, за завданнями визначені тренувальні, навчально-тренувальні, модельні заняття. Програми були впроваджені в тренувальний процес юних баскетболістів упродовж 3 місяців.

5. Підсумком впровадження методів програмування в процес спеціальної підготовки стало покращення спеціальних здібностей за всіма якісними характеристиками за групами технічних елементів. Зокрема, за об'ємом техніки експертна оцінка склала 2,08-2,33 бали, за характеристикою варіативність виконання – 1,83-2,0 бали; за характеристикою економічність виконання – 2,0-2,33 бали. В показнику ефективність техніки зменшилася кількість втрат при переміщеннях на 46%, при передачах на 33,3%, при веденні м'яча на 36,4%, результативність кидків збільшилася на 7%, ефективність захисних дій зросла на 66,7%.

І хоча рівень сформованості ще не досягнув високого, вважаємо що подальше застосування тренувальних програм на етапі попередньої базової підготовки буде сприяти подальшому удосконаленню спеціальних здібностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко ТГ. Критерії оцінки технічної та ігрової підготовленості юних баскетболістів. Теорія та методика фізичного виховання. 2011;9:39–42.
2. Базилевський АГ, Глазирін ІД. Основи формування тактичного мислення у нападі юних баскетболістів. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2011;15(1):11–5.
3. Базилевський АГ. Індивідуальна тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій [автореферат]. Київ: Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культури і спорту; 2012. 20 с.
4. Байрачний О. Пріоритетність спортивного результату як деструктивний фактор підготовки юних футболістів 6-13 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021, № 8(139). С. 16–19.
5. Безмилов М. Відбір та багаторічна підготовка баскетболістів в різних країнах світу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 3–9.
6. Безмилов М. Організація та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 3–12.
7. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого

- розвитку специфічної системи знань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. №3. С. 3–19. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.3-19>.
8. Безмилов М.М., Шинкарук О.А., Шао Чжигон. Суб'єктивні чинники визначення ігрової обдарованості та їх вплив на відбір баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали III Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Київ, 8 квіт. 2020 р. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 9–10. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2020 .pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2020.pdf)
 9. Блудов О, Ляпота П. Авторська комп'ютерна програма «інформбаскет» для оцінки ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Теорія та методика фізичного виховання; 2008;8:5–9.
 10. Борисова ОВ, Сушко РО. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту: метод. реком. Київ: Науковий світ; 2016. 35 с.
 11. Борисова О, Шутова С, Нагорна В, Шльонська О. Сучасні підходи удосконалення діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020, 2. 15–22.
 12. Бріскін Ю.А., Пітин М.П. Проблема диференціації техніко-тактичної підготовки спортсменів в ігрових командних видах спорту. Вісник Запорізького національного університету. 2011, 1 (5), 143–151.
 13. Булатова ММ, Линець ММ, Платонов ВМ. Розвиток фізичних якостей. В: Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література; 2008;1(9):175–295.
 14. Вальтін АІ. Проблеми сучасного баскетболу. Київ: Здоров'я; 2003. 150 с.

15. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017.
16. Вознюк Т.В. Оцінка перспективності юних баскетболісток Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2008. 3. 198- 201
17. Волков ЛВ. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків. Київ: Вища школа; 1993. 152 с.
18. Воронова В., Смоляр І. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів (на прикладі баскетболу). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020. №1, 110–116. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.110-116
19. Гребінка Г.Я. Рівень фізичної та технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. В: Приступа Є., редактор. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. Львів; 2022;26:6–8.
20. Гребінка Г.Я. Показники висоти вистрибування баскетболістів віком 10–14 років. Спортивні ігри [Інтернет]. 2023;8:16–23. DOI: <https://doi.org/10.15391/DOI:%2010.15391/si.2023-3>
21. Грибан Г.П, Кафтанова Т.В, Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. реком. Житомир: Рута; 2017. 48 с.
22. Дорошенко Е.Ю. Сучасні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності в баскетболі. *Теорія і методика підготовки спортсменів*. 2008;2:3–9.
23. Дулібський АВ. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. асп. галузі фіз. культури і спорту. Львів: ЛДІФК; 2000;4:216–9.

- 24.Єфимов ОА, Помещикова ІП. Баскетбол: [навч. посібник]. Харків: ХДАФК; 2006. 96 с.
- 25.Іванова Є. В. Теоретико-методичні основи розвитку стрибучості у юних волейболістів. Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту: матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-6 квітня 2022 р. Кропивницький : Видавець: Лисенко В. Ф., 2022. 26–29.
- 26.Івченко О.М. Контроль фізичної підготовленості у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: ДДІФКіС; 2015;3:72–76.
- 27.Івченко О.М. Взаємозв'язок фізичного розвитку баскетболістів 13-14 років з показниками змагальної діяльності. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб.наукових. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017;3:353–359.
- 28.Івченко О.М. Сучасний стан контролю технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*: Серія. Фізичне виховання та спорт; 2017;2:127-132.
- 29.Ковтун АО. Педагогічні методи дослідження у фізичній культурі і спорті: [методичні рекомендації для студентів денної та заочної форм навчання]. Дніпропетровськ; 2011. 64 с.
- 30.Ковцун В. І., Панишко Ю. М., Матвіїв Н. Г. Оцінка фізичної та технічної підготовленості волейболістів 12–13 років. *Здоровий спосіб життя* : зб. наук. ст. Львів, 2010. Вип. 46. С. 24–26.
- 31.Козіна Ж. Л. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. навч. закладів. Харків : Точка; 2010. 270 с.
- 32.Корягін В. М. Періодизація багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2014. 15(6). С. 124–126.

- 33.Корягін В. До питання індивідуалізації навчання юних спортсменів ігровиків. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2014;3(27):129–35.
- 34.Костюкевич В.М Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014.
- 35.Костюкевич В.М, Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Київ, 2017.
- 36.Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016.
- 37.Коцур НІ, Буц МА. Вікова анатомія та фізіологія: навч.-метод. посіб. Переяслав; 2021. 220 с.
- 38.Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича. 2021
- 39.Линець ММ, Чичкан ОА, Хіменес ХР. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія. Львів: ЛДУФК; 2017. 304 с.
- 40.Ляхова Т.П., Стрельникова Е.Я. Теорія і методика обраного виду спорту: навч. посібник для здобувач освіти ВНЗ фізичної культури. Харків, ХДАФК, 2017.
- 41.Максименко ІГ. Етап попередньої базової підготовки у спортивних іграх: експериментальне визначення ефективності традиційної системи тренування. Луганськ: ЛНУ імені Тараса Шевченка; 2010, с. 49–51.
- 42.Мітова О.О. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічної підготовки у командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 2. С. 140–147.
- 43.Мітова О. Динаміка розвитку командних спортивних ігор як підґрунтя формування сучасної системи контролю у командних

- спортивних іграх. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. 13(32). С. 198–211.
44. Мітова О, Івченко О, Онищенко В, Полякова А, Ханюкова О. Визначення значущості сторін підготовленості та показників змагальної діяльності як підґрунтя розробки комплексної системи контролю гравців у баскетболі. Спортивні ігри. 2022, № 4(26). С. 86–96.
45. Мітова ОО, Сушко РО. Методи наукових досліджень у баскетболі. 2-ге вид., доп. та переробл. Дніпро: Дріант; 2021. 266 с.
46. Мітова ОО, Сушко РО. Тестування баскетболістів: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація; 2016. 140 с.
47. Нестеренко НА. Швидкісно-силова підготовка баскетболістів 13–14 років залежно від ігрового амплуа [дисертація]. Дніпро: Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту; 2013. 20 с.
48. Ніколаєнко В.В. Педагогічна технологія управління багаторічним процесом формування техніко-тактичної майстерності футболістів. *Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова, зб. наук. пр.* 2014. 6. С.98-112.
49. Нью Юньфей. Оптимізація розвитку рухових якостей, що визначають результативність ігрової діяльності баскетболістів 13–15 років [автореферат]. Харків: ХДАФК; 2013. 20 с.
50. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навч. посіб. Заг. ред. В.М. Костюкевич. Київ: Олімпійська література, 2018. 528 с.
51. Паєвський В. В., Перевозник В. І. Фізична підготовленість юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2022. С. 100-102
52. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2015. 78 с.

- 53.Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672.
- 54.Поплавський Л.Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. С. 58-68.
- 55.Поплавський ЛЮ, Маслова ОВ, Безмилов ММ, Мітова ОО, Мурзін ЄВ, Четвертак ОА. Баскетбол. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ; 2019. 166 с.
- 56.Приходько ВВ. Концепція управління сучасною системою підготовки спортсменів: монографія. Дніпро. 2018. 464.
- 57.Сенів М., Вознюк Т. Характеристика спеціальної підготовленості баскетболісток на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві. 2019, № 1. С. 105–109.
- 58.Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
- 59.Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.
- 60.Arazi H, Coetzee B, Asadi A. Comparative effect of land and aquatic-based plyometric training on jumping ability and aqility of young basketball players. South Afric J Res Sport Phys Edn Recrea. 2012;34:1–14.
- 61.Bompa T. Total Training for Young Champions. Champaign, IL: Kinetics H, editor, 2000.
- 62.Grashchenkova Z, Mishyn M, Okopnyy A, Pityn M, Hnatchuk Ya. Peculiar features of competitive activity of qualified wheelchair basketball players. Journal of Physical Education and Sport. 2018;18;4:2331–7.

63. Klusemann, MJ, Pyne1, DB, Foster, C, Drinkwater, EJ. Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of Sports Sciences*. 2012;30(14):1463–71.
64. Koryahin V, Hrebinka H. Content and structure of competitive activities of young basketball players aged 13–14. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2023;23(1):143–7. DOI: 10.17309/tmfv.2023.1.20.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета – опитувальник тренерів

1. Ваш вік _____
2. Ваш стаж тренерської роботи _____
3. Якими спеціальними здібностями баскетболіст повинен володіти на достатньому рівні на етапі попередньої базової підготовки (вік 11-13 років) (оберіть 3 основні):
 - виконувати техніко-тактичні прийоми (ТТП) гри на високій швидкості;
 - виконувати ТТП варіативно в залежності від протидії суперника;
 - виконувати ТТП з мінімальною інформативністю для суперника;
 - мати достатній обсяг техніки;
 - виконувати ТТП з більшою економічністю рухів;
 - виконувати ТТП стабільно, не залежно від дій суперника;
 - виконувати ТТП з великою ефективністю в змагальних умовах.

Дякуємо за надані відповіді та допомогу в проведенні дослідження!

Додаток В

**Бланк експертної оцінки спеціальної підготовленості
баскетболістів за ігровими показниками**

Прізвище, ім'я гравця	Технічні прийоми та їх оцінка за критеріями															Загальна к-сть балів
	переміщення			передачі			ведення			кидки в русі			кидки з місця			
	О	Е	В	О	Е	В	О	Е	В	О	Е	В	О	Е	В	
1.																
2.																
3																
n																

Примітка. О – об'єм техніки, Е – економічність, В – варіативність

3 бали – високий ступінь прояву

2 бали – середній ступінь прояву

1 бал – низький ступінь прояву