

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
„ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

Факультет охорони здоров'я і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**Дембовський Юрій Миколайович**

«ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ В  
РІЧНОМУ ЦИКЛІ».

**Кваліфікаційна робота  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

Особистий підпис  Ю. М. Дембовський

Науковий керівник  П. Ю. Гордієнко

В.о.зав. кафедри  
к.н.з ф.в., професор  О.В. Міщенко

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ</b>	<b>5</b>
1.1 Психофізіологічні особливості юних баскетболістів 10 – 14 років	5
1.2 Фізіологічні основи формування рухової навички і навчання спортивній техніці	10
1.3 Основні розділи спортивного тренування	15
1.4 Методичні аспекти багаторічного процесу побудови спортивного тренування	28
1.5 Характеристика рівня спеціальної тренуваності юних баскетболістів в перед змагальний період	43
Висновки до першого розділу	49
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>52</b>
2.1. Методи дослідження	52
2.2. Організація дослідження	53
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>55</b>
Висновки до третього розділу	67
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>68</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>71</b>

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Календар спортивних змагань впливає на побудову річного циклу, структуру, тривалість періодів тощо. Офіційні змагання вказують, у який час спортсмен повинен перебувати у найкращому стані готовності. Враховуючи ці умови, навчання слід планувати. З іншого боку, спортивний календар не може бути складений без урахування основних законів побудови спортивного тренування. Тільки в цьому випадку це сприятиме оптимальній побудові тренувань, а отже, найбільшому зростанню спортивних результатів.

Структуру тренувального процесу можна охарактеризувати: порядком взаємозв'язку та співвідношенням різних сторін спортивної підготовки (загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної, психологічної тощо); співвідношення параметрів навчальних та змагальних навантажень (обсяг та інтенсивність роботи, обсяг змагального навантаження в загальній кількості робіт тощо); послідовність та взаємозв'язок різних частин навчального процесу (тренувальних занять, мікро- та мезоциклів, періодів, етапів тощо).

У навчальному процесі розрізняють три рівні структури: мікроструктура – структура окремих тренувальних занять та мікроциклів; мезоструктура – структура середніх циклів і етапів тренінгу, що включає ряд цільових макроциклів; макроструктура – структура великих циклів тренувань (макроциклів).

Відповідно до цих вимог проблема побудови спортивного тренування зводиться до раціонального планування різних структурних перетворень тренувального процесу, оптимального співвідношення різних аспектів тренувань, відповідності між тренувальними навантаженнями, які можуть слугувати стимулом для структурних та функціональних перетворень в організмі спортсменів, умови їх здійснення. Ми розглядаємо макроцикл, але акцентуємо також свою увагу на перед змагальним періоді (мезоциклі) тренувального процесу, оскільки це здається нам найважливішим етапом, після якого спортсмени беруть участь безпосередньо у змаганнях.

В даний час підготовка юних баскетболістів не є особливо оригінальною, що впливає на однобічність тренувань в цілому. Ми бачимо необхідність ввести деякі зміни до змісту тренінгу саме в перед змагальний період.

**Об'єктом дослідження** навчально-тренувальний процес спортивної підготовки баскетболістів, що займаються в секції ДЮСШ.

**Предметом дослідження** є особливості підготовки юних баскетболістів у річному циклі.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально визначити особливості побудови тренувального процесу для молодих баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання роботи:**

1. Проаналізувати наукову та науково-методичну літературу з теми дослідження.
2. Охарактеризувати структуру навчального процесу юних баскетболістів.
3. Розробити методику моніторингу спеціальної підготовки у перед змагальний період для юних баскетболістів 13-15 років.
4. Визначити ефективність побудови тренувального процесу для юних баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури (52 джерела) та додатків. Робота представлена на 70 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 15 таблиць.

## РОЗДІЛ 1

### ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

#### 1.1 Психофізіологічні особливості юних баскетболістів 10 - 14 років

Процес статевого дозрівання пов'язаний з глибокими морфологічними та функціональними змінами в організмі, що протікають поступово і поетапно.

Виділяють п'ять стадій статевої зрілості: три з них відбуваються в підлітковому віці, четверта і п'ята стосуються періоду ранньої юності. Кожен з цих етапів характеризується, з одного боку, специфікою функціонування ендокринних залоз та пов'язаними з ними морфологічними та функціональними перетвореннями всіх систем організму, а з іншого – змінами психічного та соціального плану:

1 стадія (10 років для дівчаток, 11-12 років для хлопчиків) – допубертатний період, що характеризується відсутністю вторинних статевих ознак. Швидкість росту в цей час відносно низька, збільшення довжини тіла відбувається в основному за рахунок росту тіла, корково-підкіркові відносини характеризуються як відносно зрілі [31, с. 272].

2 стадія (10-12 років для дівчаток, 12-13 років для хлопчиків) пов'язана з підвищеною активністю гіпофіза та секрецією гормону росту та фолітропіну. Ці гормони впливають на швидкість росту та появу початкових ознак статевої зрілості. Отже, темпи росту тіла в довжину сповільнюються і прискорюється ріст кінцівок. Відставання у зростанні організму має глибоке біологічне значення: в цей час сповільнюється ріст серцевого м'яза, як наслідок, функціональні можливості серця тимчасово відстають від потреб зростаючого організму, зростання легенева маса гальмується, що впливає на надходження кисню працюючих м'язів, тимчасові обмеження на об'єм кровотоку впливають не тільки на м'язи, але і на мозок, тому у підлітків у цей час спостерігається швидка втома, зниження загальної активності,

контролю над поведінкою та продуктивністю навчальної діяльності та працездатності, дратівливість та зміна поведінкових стереотипів.

3 стадія (13-15 років для хлопчиків, 12-14 років для дівчаток) пов'язана зі зміною процесів росту: темпи росту кінцівок сповільнюються і ріст тіла збільшується. Саме в цей період припадають найвищі темпи зростання маси та довжини тіла. Цей пубертатний період називають пульсом зростання пубертату. Збільшення темпів росту пов'язане з секреторною активністю гормону росту (гормону росту), що секретується гіпофізом. Для таких активних морфологічних перетворень необхідна велика кількість енергії та пластичного матеріалу, тому збільшується використання запасів жирового депо – підліток втрачає вагу, товщина підшкірно-жирового шару значно зменшується. Процеси росту стовбурів пов'язані з ростом внутрішніх органів – серця, легенів, печінки, збільшуються грудна та черевна порожнини. Як наслідок цього, відбувається збільшення кровотоку, життєвої ємності легень, максимальне споживання кисню м'язами тощо. Збільшення кровотоку призводить до помітного підвищення температури шкіри, особливо кінцівок, що є досить характерною ознакою настання 3-ї стадії статевої зрілості. Однак в той же час процеси терморегуляції знову, як і в початковому шкільному віці, приходять у менш економічний режим. У підлітків це проявляється посиленням простудних захворювань. Глибокі зміни у функціонуванні серцево-судинної системи збільшують ризик вегето-судинної дистонії та гіпертензії підлітків [31, с. 273].

Соціальна дорослість з'являється у підлітків на психологічному рівні у вигляді відчуття власної дорослості. Це новоутворення в психіці є структурним центром самосвідомості, і саме з ним починається друге народження особистості [14, с. 378].

Зароджене почуття зрілості в цьому віці виражається у зміні ставлення не тільки до себе, але і до оточуючих людей, цінностей, способів поведінки, тобто пов'язаних з початком формування світогляду. Цей процес пов'язаний зі зміною соціальної активності підлітка, яка більш сприйнятлива до

засвоєння норм, цінностей і поведінки, які існують у світі дорослих. Конфлікти, що виникають у цьому випадку, є наслідком неправильного ставлення та поведінки дорослого середовища та небажання рахуватися з розвитком особистості підлітка. Тому студенту в цей час набагато легше і простіше спілкуватися з однолітками, відносини з якими складаються на основі колегіальності, рівності та норм «дорослої» моральної рівності. Група однолітків, що задовольняють потребу підлітка у само прийнятті, стає для нього авторитетною, він прагне прийняти норми та ціннісні орієнтації цієї групи.

У цей віковий період підлітки найбільш схильні до образи, зневажливого ставлення до них з боку дорослих, їх емоції рухливі, мінливі і часто суперечливі. Процес переходу зі світу дитинства у світ дорослого вимагає від підлітка величезного розумового та фізіологічного стресу. Підлітковий вік чутливий до розвитку засобів відносин (навичок вербальної та невербальної комунікації), емпатії, уяви. У 13 років сон все більше і більше займає місце гри, він сприяє «піднесенню потреб», створюючи ідеальні образи майбутнього. У цей період дитяча форма уяви «згортається» і починає формуватися нова. Уявлення, фантазії, продукти власної уяви часто стають настільки реальними для підлітка, що він іноді намагається втілити їх у життя в конкретних заходах чи розповідях про них [14, с. 379].

Одним із центральних моментів розвитку в цей період є різке підвищення пізнавальної активності та допитливості, чутливості до виникнення пізнавальних інтересів, які в цей період характеризуються певною подвійністю. З одного боку, спостерігається зниження інтересу до навчальних предметів, а з іншого - зростання інтересу до навколишнього світу, людей у всіх його проявах, соціальних проблемах тощо. Існує своєрідний «вибух» цікавості. Саме в цей період формуються зрілі форми навчальної мотивації, що розкриває сенс навчання як діяльності самовиховання та самовдосконалення.

Підкреслюючи важливість набуття особистого значення учня та розглядати це нове ставлення до знань, як до ядра почуття дорослості, принципово важливо для формування та корекції навчальної мотивації. У гімназіях, ліцеях, спеціалізованих школах та інших навчальних закладах з поглибленою диференційованою освітою зниження навчальної мотивації спостерігається лише у тих учнів, які з ряду причин не виявили особистого значення у навчанні (профіль навчальний заклад не збігається з інтересами тощо). У звичайних класах зниження навчальної мотивації відбувається, якщо учні не бачать сенсу в здобутті знань, це не входить у їх уявлення про доросле життя [2, с. 11].

Інтелектуальний розвиток підлітків відбувається різними темпами. Окремі учні, які раніше відставали у навчанні, можуть перевершити тих, чий інтелектуальний розвиток почався раніше. Важливим у такому інтелектуальному «ривку» є мотивація, формування готовності до самовизначення. У цьому віці з'являються нові мотиви навчання, пов'язані з розширенням знань, що дозволяють займатися цікавою роботою, самостійною творчою роботою. Формування системи особистісних цінностей. Старші підлітки цікавляться різними професіями, розвиваються професійні інтереси та нахили, тобто починається процес професійного самовизначення. Однак це характерно не для всіх підлітків. У цьому віці не всі підлітки замислюються про вибір майбутньої професії. Це прояв однієї з безлічі суперечностей та конфліктів, характерних для цього віку. З одного боку, інтелектуальний розвиток підлітків, який вони демонструють при вирішенні освітніх проблем та в інших ситуаціях, спонукає дорослих до обговорення з ними серйозних проблем, але з іншого боку, при обговоренні питань, що стосуються майбутньої професії, етики поведінка тощо, це може виявити немовля у цих майже дорослих людях, які потребують допомоги та підтримки.

Своєрідною особливістю інтересів підлітків є безрозсудливість захоплення, коли інтерес (часто випадковий) раптом стає пристрасною,

з'являється щось надмірне, з'являється «мода» на інтереси. У цьому віці зазвичай з'являється хобі для музичних ансамблів, що пов'язано з потребою емоційного насичення. На основі аналізу того, що захоплює підлітка і що залишає його байдужим, можна судити про розвиток його особистості. Причини постійної відсутності інтересів криються в характеристиках сімейної та шкільної освіти, соціальних умовах. Інтереси часто зникають, коли підліток відчуває труднощі, невдачу в новій діяльності або яскраво виражену тенденцію до «кинути зусилля». Л.С. Вигодський вважає, що ключовою для всієї проблеми психічного розвитку підлітка є проблема інтересів у підлітковому віці [2, с. 12].

У підлітковому віці зміст і роль «наслідування» змінюється в розвитку особистості, стає керованим і починає обслуговувати потреби особистого самовдосконалення дитини. Так у 6 - 7 класі багато хлопців, наслідуючи сміливих, сміливих, сильних героїв фільмів чи дітей старшого віку, дорослих чоловіків, починають займатися вихованням необхідних якостей через спорт. Спочатку це відбувається для розвитку вольових якостей, сили, а потім продовжують займатися, щоб досягти високих результатів, що сприяє розвитку мотивації до успіху. Корисні вольові якості, зафіксовані в ході цих занять, можуть потім перейти до професійної діяльності, визначаючи її практичні результати разом із мотивацією на успіх. У дівчат розвиток якостей, схожих на вольових відбувається інакше. Вони особливо намагаються досягти успіху в школі, роблять багато тих предметів, де щось не виходить. Вони займаються мистецтвом, домогосподарством, економікою, жіночим спортом, тобто розвивають наполегливість та працездатність у тих видах діяльності, головним чином, що їм доведеться робити в майбутньому [2, с. 13].

Одним із центральних моментів розвитку в цьому віці є «почуття зрілості» і виникає в результаті бажання зробити щось корисне, суспільно значуще, потреба утвердити особисту гідність та вимогу дорослих поважати

та рахуватися з цим. Це пояснює ентузіазм підлітків до просоціальної та суспільно корисної діяльності.

Підліток вступає у всі ці нові стосунки з людьми, вже будучи досить інтелектуально розвиненою людиною з певними здібностями, навичками, оскільки юність – це період бурхливого розвитку пізнавальних процесів, формування вибіркового сприйняття, добровільної уваги та логічної пам'яті. У цей час активно формувалося абстрактне, теоретичне мислення, розвивалися гіпотетично-дедуктивні процеси. Саме формування мислення, що веде до розвитку рефлексії – здатності зробити саму думку об'єктом думки – надає засіб, за допомогою якого дитина може замислитися над собою. Центральне особистісне новоутворення цього періоду – це формування нового рівня самосвідомості, самоконцепції, що виражається у бажанні зрозуміти себе, свої можливості та особливості. Поступово розробляються деякі критерії оцінювання себе, відбувається перехід від орієнтації оцінки інших до орієнтації на самооцінку [2, с. 14].

## **1.2 Фізіологічні основи формування рухових навичок та тренувань зі спортивної техніки**

Фонд різних рухових навичок в організмі складається з вроджених рухів і рухових актів, які розвиваються в результаті спеціальних тренувань протягом усього індивідуального життя. Людина народжується з дуже обмеженою кількістю рухових навичок. Поряд із цим надзвичайно важлива властивість передається у спадок – пластичність нервової системи, що забезпечує високий ступінь придатності [1, с. 3].

Існують вікові періоди, коли навчання нових рухових рухів є найбільш ефективним. Наприклад, у гімнастиці найскладніші рухові дії освоюються лише в ранньому віці. Тому в цьому віці краще переходити на важкі спортивні координації. Цьому сприяє низка причин: чутливий період, мало рухових навичок, які можуть гальмувати розвиток нових, і, що найголовніше, діти не усвідомлюють небезпеки, наприклад, роблячи перевороти на

перекладині, вони роблять те, що вимагається від них. У більш дорослому віці дуже важко виконувати такі технічні дії, оскільки визнається небезпека (страх діє як своєрідне гальмо).

Провідна роль у регуляції добровільних рухів належить корі головного мозку та мозжечку. Провідним фізіологічним механізмом контролю рухів є їх нагальна корекція, заснована на постійному обміні інформацією між виконавчим та пусковим пристроями нервової системи – принцип сенсорної корекції.

У сенсорних корекціях розрізняють внутрішні (від інтерорецепторів, вестибулорецепторів та пропріорецепторів) та зовнішні (зорові, слухові та тактильні) відгуки. Поточний контроль точності виконуваних рухів обмежений швидкістю їх виконання (0,1 - 1,2 с.). Цьому допомагають сенсорні системи [3, с. 14]. Нові рухові дії формуються на основі тимчасових зв'язків, що виникають за умови умовного рефлексу.

Існує деякий гетерохронізм у вегетативній та руховій складових рухової майстерності. У навичках з відносно простими рухами моторний компонент формується раніше, а при вивченні складних рухів – раніше вегетативний. Необхідно враховувати наступність старих і нових навичок. Так майстерність стоячи у дитини формується на основі навички сидячи, навички ходьби на основі навички стоячи тощо. У циклічних видах спорту формується так званий динамічний стереотип. Людина, навчившись плавати, їздити на велосипеді, зможе це зробити після 20 років відпочинку. У ациклічних видах спорту динамічний стереотип проявляється не в чистому вигляді, а лише у фрагментах.

Існують первинні автоматизми – вроджені рефлекси та вторинні автоматизми - рухові навички. При вивченні складних рухових дій через 24 години відсоток успішних спроб збільшується, але через 48 годин він зменшується. Чим простіша структура навички, тим сильніше вона [7, с. 16].

Анохін А. А. визначив 4 основні фактори: мотивація, пам'ять, ситуаційна та вихідна інформація.

*Мотивація* спонукає вас до будь-якої діяльності, і ми маємо зв'язок пам'яті з попереднім досвідом, який сильно впливає на оцінку будь-яких подій і ситуацій. Інформація про навколишнє середовище, що надходить із навколишнього та внутрішнього середовища, також має велике значення. І пускова інформація: пускові подразники, які потребують актів реагування, дуже складні, вони не є єдиним сигналом, а ситуацією певного характеру. Наприклад, у спортивних іграх, єдиноборствах початок і характер відповідей визначаються не будь-яким окремим сигналом, а всією ситуацією, що склалася. Інтеграція таких факторів, як пам'ять, мотивація, ситуаційна та пускова інформація, є основою для програмування складних рухів [1, с. 4].

При повільному виконанні рухових актів зворотні реакції (сенсорні корективи) сприяють виправленню цього руху. Завдяки дуже швидким, короткочасним рухам, зворотні зв'язки можуть виправити тривалий акт лише тоді, коли він повторюється.

Нервові процеси, пов'язані з пам'яттю, включають кілька компонентів, кожен з яких має власне значення:

- 1) сприйняття інформації,
- 2) обробка та синтез цієї інформації,
- 3) зберігання результатів оброблюваної інформації,
- 4) пошук необхідної інформації з пам'яті;
- 5) програмування реакцій відповіді.

У деяких випадках у спортсменів витягнути необхідну інформацію з пам'яті тимчасово важко (за збиваючих факторів і негативними емоціями, які порушують нормальну діяльність нервової системи). Як результат, виконання фізичних вправ погіршується.

При недосконалій техніці спостерігається опромінення, що призводить до залучення в руховий акт багатьох непотрібних м'язів. На це витрачається додаткова енергія. З удосконаленням техніки виконання рухового акту внаслідок концентраційних процесів у нервовій системі залучаються лише необхідні м'язи, витрачається менше енергії.

Ефективність процесу навчання, тривалість переходу від майстерності до майстерності залежить від:

- 1) рухової обдарованості (вроджених здібностей) та рухового досвіду учня;
- 2) вік (діти навчаються легше, ніж дорослі);
- 3) координаційна складність рухових дій;
- 4) професійна майстерність вчителя;
- 5) рівень мотивації, свідомості та активності учня [2, с. 16].

Формування рухової майстерності відповідає ряду фізіологічних закономірностей.

1. Закон зміни швидкості у розвитку навички:

а) на початку тренування відбувається набагато швидше, а потім якісне підвищення якості помітно сповільнюється (легкі рухові дії);

б) на початку якісний приріст незначний, потім він різко зростає (складні рухові дії).

2. Закон "плато" (затримка) розвитку навички:

а) внутрішня причина – адаптація вегетативних функцій (потрібен час);

б) зовнішня причина – неправильна техніка (необхідна корекція).

3. Закон згасання навички.

Навичка повністю не зникає, її основа залишається відносно довгою, а після повторення швидко відновлюється.

4. Закон відсутності межі у розвитку рухової майстерності.

5. Закон передачі рухової майстерності:

а) позитивна передача – раніше сформовані навички сприяють, полегшують процес формування нового вміння;

б) негативна передача – навпаки [7, с. 22].

Стабілізація рухової майстерності складається з таких компонентів:

1) стандартизація зовнішніх умов;

2) запровадження перешкодостійкості.

До заплутаних факторів належать:

1) екзогенний (зовнішній) – жорсткий спосіб боротьби, тиск, ситуаційний сюрприз, кліматичні умови, відповідальність за змагання, суддівство;

2) ендогенні (внутрішні) – зростаюча втома, гіпоксія, порушення гомеостазу, психічне перезбудження, біль, страх, невпевненість, травма;

3) пристосування рухової майстерності до приблизно і остаточного прояву фізичних якостей;

4) моделювання змагальних ігор [15, с. 10].

У процесі спортивно-технічних тренувань необхідно досягти ефективності техніки від спортсмена. Ефективність методики визначається ефективністю, стабільністю, мінливістю, економічністю, мінімальною тактичною інформацією для опонента.

1. Ефективність методики визначається її актуальністю, поставленими завданнями та високими кінцевими результатами, відповідністю рівню фізичної, технічної, розумової готовності.

2. Стабільність техніки пов'язана з її перешкодостійкістю незалежно від умов, функціонального стану спортсмена.

3. Варіативність методики визначається здатністю спортсмена виправляти рухові дії залежно від умов змагальної практики.

4. Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, відповідним використанням часу та простору. При інших рівних умовах, найкращим є варіант рухових дій, який супроводжується мінімальним споживанням енергії, найменшим стресом розумових можливостей спортсмена. У спортивних іграх важливим показником економічності є здатність спортсменів виконувати ефективні дії з їх невеликою амплітудою та мінімальним часом, необхідним для виконання.

5. Мінімальний тактичний інформаційний зміст техніки для суперників є важливим показником ефективності у спортивних іграх. Тільки техніка, яка дозволяє замаскувати тактичні наміри є досконалою.[2, с. 16].

### 1.3 Основні розділи спортивного тренування

#### *Технічна підготовка*

Класифікація методики гри – це розподіл усіх її прийомів на розділи та групи на основі певних ознак. Серед цих знаків, насамперед, цілі прийому в боротьбі (для нападу чи оборони кошика), зміст дії (з м'ячем або без м'яча), а також особливості його кінематики та динаміки будова.

Техніка баскетболіста поділяється на два розділи: техніка атаки та техніка захисту. У кожному з розділів виділяють дві групи: у техніці нападу – техніку руху та техніку володіння м'ячем, а в техніці оборони – техніку руху та техніку підбору м'яча та протидії. В середині кожної з груп є прийоми та методи їх реалізації. Практично кожен метод виконання прийому має кілька різновидів, які розкривають окремі деталі будови рухів.

*Техніка нападу* включає такі секції, як техніка руху та техніка володіння м'ячем.

*Основою баскетбольної техніки є рух.* Рухи баскетболіста на майданчику є частиною цілісної системи дій, спрямованої на вирішення проблем, що атакують, і формуються під час виконання конкретних ігрових положень. Для переміщення по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може вибрати правильне місце, відірватися від опонента, який доглядає за ним, і піти у правильному напрямку для наступної атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних позицій для виконання прийомів [23,с. 440].

**Техніка володіння** включає такі прийоми: ловля, передача, ведення та кидання м'яча у кільце.

*Ловля* – техніка, за допомогою якої гравець може впевнено оволодіти м'ячем і вчинити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча - це також відправна точка для подальших проходів, ведення та кидків.

Вибір конкретного способу лову м'яча та його варіації залежать від позиції по відношенню до м'яча, динаміки руху гравця, висоти та швидкості руху м'яча [24, с. 166].

*Передача м'яча* – техніка, за допомогою якої гравець спрямовує м'яч партнеру для продовження атаки. Існує багато різних способів передачі м'яча. Вони використовуються залежно від конкретної ігрової ситуації, відстані, на яку повинен бути наділений м'яч, місця розташування або напрямку руху партнера, характеру та способів протиставлення суперникам.

*Ведення* – техніка, яка дозволяє гравцеві переміщати м'яч по майданчику з широким діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку. Утримання дозволяє відійти від захисника, вийти зі щита з м'ячем після успішної боротьби за відбій та організувати швидку атаку [16, с. 113].

*Кидання м'яча в кошик* – одна з найважливіших технік баскетболу. Кидок увінчає зусилля баскетболістів, які ведуть атаку. На точність кидання м'яча через кошик одразу впливає не тільки рахунок матчу, але й організація гри, психічний стан команди.

**Техніка захисту** включає техніку руху, техніку оволодіння м'ячем та протидію [24, с. 117].

Техніка оволодіння м'ячем та протидія включає такі прийоми: вибивання та виривання м'яча, накриття, перехоплення, взяття відскоку.

*Вибивання* – один з найпоширеніших трюків під час гри в захист, який дозволяє опанувати м'яч з великою ефективністю. М'яч вибивається в грі з рук суперника або при веденні м'яча.

*Перехват м'яча* – м'яч перехоплюється в грі, коли він передається або коли його вводять. Успіх перехоплення багато в чому залежить від інтуїції та швидкості реакції захисника, а також від його здатності правильно займати позицію, коли противник перебуває під опікою.

Покриття м'яча під час кидка – одна з найефективніших протидій киданню. Захисник вчасно виконує стрибок у висоту, максимально

втягнувши руку, кидає зігнутою вперед кисть на м'яч під час його звільнення нападником.

*Удар м'яча під час кидка* – це також ефективна протидія кидку. Кисть захисника контактує з м'ячем, коли м'яч вже покинув кінчики пальців нападника, але не досяг найвищої точки свого шляху.

*Відскок* є важливим елементом гри в баскетбол. Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскок значно збільшує шанси команди на сприятливий результат ігрового протистояння з суперником. [27, с. 131].

### **Тактичні тренування.**

*Тактика гри* – це раціональне, цілеспрямоване використання методів та форм боротьби з урахуванням особливостей конкретного суперника та сформованих умов гри протистояння. Відповідно до спрямованості діяльності, є 2 розділи: тактика атаки та тактика оборони. За характеристиками організації кожен розділ поділяється на групи дій: індивідуальні, групові та командні.

*Індивідуальні дії* – це самостійні дії гравця, спрямовані на вирішення командного тактичного завдання без безпосередньої допомоги партнера.

*Групові дії* – це взаємодія двох-трьох гравців, для виконання командного завдання.

Дії команди передбачають взаємодію всіх гравців команди, спрямовану на вирішення проблем ведення гри.

Кожна з обраних груп поєднує кілька типів, методів та їх варіантів, які визначаються формами гри, змістом конкретних ігрових дій та особливостями виконання. Відповідно до прийнятої класифікації баскетбольної тактики, окремі дії атаки розрізняють дії гравця з м'ячем і без нього. Дії гравця без м'яча можуть бути спрямовані на звільнення захисника з-під опіки захисника і досягнення зручної позиції для отримання м'яча або освоєння відскоку м'яча у разі невдалого кидка партнера. Тактичні дії гравця з м'ячем здійснюються під час гри в м'яч з метою створення хороших умов для ефективного удару та при атаці кошика. В якості індивідуальних

тактичних дій слугують технічні прийоми гравця, якому належить м'яч: різновиди ловлі, паси, ведення та кидків [27, с. 132].

Групові дії в атаці ґрунтуються на скоординованій взаємодії двох-трьох гравців і складають основу командної гри в атаці. Їх успіх вимагає відповідного початкового позиціонування нападників, взаємопов'язаного маневрування на певній ділянці майданчика, своєчасності та координації дій гравців, їх повного розуміння. Існує кілька типів взаємодій між двома гравцями: «передай м'яч і вийди», заслін, «двійка», наведення та перетин. Тактична взаємодія трьох гравців заснована на індивідуальних діях без і з м'ячем. Найпоширенішими є: «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «поперечний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців» [29, с. 6].

Дії команди засновані на взаємодії всіх гравців, а їх відображення визначається певними системами гри в атаку. Існує три основні типи організації командних дій: стрімка атака, позиційна атака та спеціальна атака.

*Стрімка атака* полягає у швидкому переході команди від оборонних дій до нападу під час оволодіння м'ячем з метою завершення атаки проти неорганізованої або ще погано організованої оборони суперників. Успішна реалізація цього типу побудови гри в атаці можлива за допомогою двох систем командних дій: швидкого прориву та ранньої атаки [26, с. 39].

*Позиційна атака* – покликана створити «слабку ланку» в оборонному порядку противників через гру імітованих комбінацій. Позиційну атаку можна розділити на три фази. У початковій фазі гравці розташовуються в зоні суперника відповідно до системи гри в атаці, реалізованої командою. Фаза розвитку атаки включає взаємодію всіх нападників відповідно до відтворюваної комбінації. Заключний етап характеризується виконанням технічних та тактичних дій з метою удару по кошику суперника. Існує дві системи позиційної атаки: через центрального і без центрального гравця.

*Спеціальна атака* передбачає використання швидкої та позиційної атаки з урахуванням особливостей побудови гри в оборону командою

суперників, а також передбачає раціональну побудову атакуючих дій у особливих ситуаціях, що розвиваються під час ігрового протистояння. Існує кілька різновидів спеціальної атаки: напад на зону оборонної системи, напад на особистий і зоновий пресинг, напад в особливих ситуаціях (при грі в складний удар, при киданні м'яча, під час гри в кінці періодів) [29, с. 44].

### **Тактичні дії в захисті.**

Вдала гра в обороні багато в чому визначає результат спортивного суперництва баскетболістів. У сучасному баскетболі для досягнення перемоги недостатньо просто ефективно атакувати. Також важливо надійно захистити свій кошик, своєчасно придушити атакуючу ініціативу опонентів, зруйнувати звичні стосунки і тим самим продиктувати власні умови боротьби. Для ефективно тактично грамотної гри в обороні необхідні, насамперед, добре знання техніки захисних прийомів і певний рівень розвитку конкретних фізичних та особистісних якостей.

Існує два типи індивідуальних оборонних дій: проти нападника без м'яча та проти нападника, якому належить м'яч.

Дії захисника проти нападника без м'яча визначаються рішенням двох основних завдань:

- 1) не дозволяти супернику вигідно відкриватися, щоб отримати м'яч або взяти відбій;
- 2) бути готовим допомогти партнеру в небезпечній оборонній зоні.

Дії захисника проти нападника, якому належить м'яч, спрямовані на запобігання ефективних рухів атаки, таких як передача м'яча, дриблінг пасом, кидання м'яча. Існує негайна загроза взяття кошика. Вибираючи оптимальний контрзахід, слід оцінювати можливості противника: його положення стосовно кошика та до меж майданчика, технічний потенціал, попередні дії, розташування інших опонентів та партнерів [26, с. 43].

Тактичні групові дії в захисті засновані на поєднанні різновидів тактичних індивідуальних дій. Вони ґрунтуються на взаємодії двох-трьох гравців і підпорядковані вирішенню оборонних завдань команди.

Серед способів взаємодії двох гравців при грі в захисті є страхування, перемикання та ковзання, а також організація групового відбору м'яча та контратаки вперед у чисельній меншості. Спільні дії трьох захисників в основному спрямовані на нейтралізацію відповідних взаємодій трьох нападників: «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «подвійний заслін», «наведення двох гравців», а також організація «відскокового трикутника» при боротьбі за м'яч на своєму щиті та протидії нападникам чисельної меншини.

**Командні тактичні дії** – узгоджені дії всіх гравців команди в обороні. Структурна складова командних дій – це раціональні індивідуальні та групові дії, об'єднані єдиним тактичним завданням. Шляхи вирішення цієї проблеми можуть бути різними. У зв'язку з цим дії команди в обороні поділяються на три типи: концентровані, розсіяні та змішані.

Відмінною рисою зосередженої оборони є її спрямованість на запобігання ефективним атакуючим діям біля кошика. Залежно від принципу побудови концентрованої оборони, команда може використовувати персональну та зонуву систему гри.

Для розсіяної оборони характерні активні дії захисників по всьому майданчику або на більшій частині його з метою зриву атаки супротивників на ранній стадії розвитку. Цей тип захисту порівняно з іншими характеризується значною рухливістю та агресивністю; це вимагає високої функціональної підготовленості всіх гравців оборони, продуманості та координації своїх дій. Розподілений захист реалізується за допомогою персонального та зонного тиску. Змішана оборона ґрунтується на використанні ігрових систем персональної та зональної оборони. Доцільність змішаної оборони визначається наявністю в рядах суперників яскравих виконавців, справжніх лідерів своєї команди. Особисті захисники призначаються цим гравцям, решта захисників грають за зонним принципом [29, с. 45].

### **Фізична підготовка.**

Сучасний баскетбол пред'являє високі вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів. Під час гри баскетболіст пробігає близько чотирьох кілометрів, робить понад 150 прискорень на відстані від 5 до 20 метрів, виконує близько 100 стрибків на тлі активного протистояння суперників і все це з постійною зміною напрямку, частими зупинками і обертами. Частота серцево-судинних скорочень досягає 180 - 200 ударів в хвилину, а втрата ваги - 2 - 5 кг на гру.

*Фізична підготовка* – це процес, спрямований на розвиток фізичних здібностей і можливостей органів і систем спортсмена, високий рівень розвитку яких забезпечує сприятливі умови для успішного оволодіння ігровими навичками та ефективною змагальною діяльністю.

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових спортивного тренування і є процесом, спрямованим на розвиток фізичних якостей – швидкісних здібностей, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Фізичні (рухові) якості називають індивідуальними аспектами якості рухових можливостей людини. Рівень їх розвитку визначається не тільки фізіологічними можливостями його органів і систем, а й психологічними чинниками, зокрема ступенем розвитку інтелектуальних та вольових якостей. Вивчення вікових особливостей розвитку фізичних якостей у школярів показало, що:

- 1) розвиток різних фізичних якостей відбувається одночасно;
- 2) величина річних приростів різна в різні вікові періоди і не однакова для хлопчиків і дівчаток, а також відрізняється відносними значеннями, якщо порівнювати нарости різних якостей;
- 3) у більшості дітей початкового та середнього шкільного віку показники різних фізичних якостей різні за своїм рівнем;
- 4) спеціальна підготовка з використанням одних і тих же методів з однаковим фізичним обсягом та інтенсивністю, що дозволяє порівнювати

дані дітей різного віку, статі та фізичного розвитку, дає інший педагогічний ефект, вищий у період природного приросту (чутливих періодів) рівень розвитку фізичних якостей у молодих спортсменів, ніж середній рівень розвитку тих самих якостей у дітей, які систематично не займаються спортом;

5) рівень розвитку фізичних якостей різниться у представників різних видів спорту.

Врахування цих вікових особливостей важливо для розвитку та вдосконалення фізичних якостей фізичної підготовки юних спортсменів.

Фізична підготовка в баскетболі складається з двох видів - загальної та спеціальної фізичної підготовки [8, с. 44].

*Загальна фізична підготовка* – це процес гармонійного розвитку рухових якостей, які позитивно впливають на досягнення в певному виді спорту та підвищують рівень загальної працездатності спортсмена.

До завдань загальної фізичної підготовки належать:

- 1) зміцнення здоров'я;
- 2) виховання основних фізичних якостей;
- 3) підвищення рівня загальної продуктивності;
- 4) вдосконалення життєвих навичок.

*Спеціальна фізична підготовка* – це процес виховання фізичних здібностей та функцій спортсмена, які відповідають специфіці баскетболу.

Завданнями спеціальної фізичної підготовки є:

- 1) підвищення функціональних можливостей, що забезпечують успішність змагальної діяльності;
- 2) виховання спеціальних фізичних здібностей;
- 3) досягнення спортивної форми [7, с. 24].

*Інтегральне навчання* – це система взаємопов'язаних, зростаючих за ступенем складності та спрямованості педагогічних впливів, об'єднаних цільовою постановкою щодо синтезу всіх компонентів підготовленості в цілісній ігровій діяльності. Кожна зі сторін підготовленості формується

вузько цілеспрямованими засобами та методами. Це призводить до того, що певні якості, вміння та навички, що виявляються у тренувальних вправах, часто не можуть з'являтися у змагальних вправах [30, с. 224].

*Основні напрями інтегрованого навчання:*

- 1) поєднання та розвиток основних фізичних якостей;
- 2) всебічне вдосконалення освоєних ігрових прийомів;
- 3) синтез технічного та тактичного потенціалу;
- 4) пов'язаний з цим розвиток фізичних якостей та вдосконалення технічних і тактичних дій;
- 5) ефективне відтворення компонентів рухового та інтелектуального потенціалу та їх взаємозв'язку в цілісній ігровій діяльності.

Напрями інтегрованого навчання тісно пов'язані та взаємозалежні, однак кожен з них являє собою певний крок у структурі педагогічного впливу у процесі навчальної ігрової діяльності.

На первинному, базовому, рівні інтегрованого навчання вирішується проблема формування двокомпонентних зв'язків між результатами розвитку фізичних якостей та навчанням техніці та тактиці гри за допомогою вправ.

На другому рівні формуються відносини вищого порядку. За допомогою спеціально створених складних завдань ігрового та змагального характеру, рухливих та підготовчих ігор учні розміщуються в умовах, які потребують реалізації конкретних технічних, фізичних чи техніко-тактичних компонентів підготовленості у мінливих ситуаціях, консолідації раніше сформованих відносин та їх подальше вдосконалення.

На найвищому рівні інтегрованої підготовки використовуються двосторонні навчальні та контрольні ігри з подальшою участю у змаганнях [30, с. 225].

**Психологічний тренінг** – це система психологічно-педагогічних впливів, що використовується для формування та вдосконалення особистісних характеристик та психічних якостей спортсменів, необхідних

для успішного здійснення тренувальної діяльності, підготовки до змагань та надійного виконання.

У процесі психологічної підготовки виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості та особливі психічні функції спортсмена, здатність керувати своїм психічним станом під час тренувань та змагальних заходів. Успіх у спорті залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги і водночас формують особистісні якості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності.

Дослідження особистісних характеристик спортсменів високого класу порівняно з менш кваліфікованими спортсменами дозволило встановити характерні риси характеру для найсильніших спортсменів: впевненість у собі та підвищена готовність відстоювати свої права; наполегливість; непроникність; емоційна стійкість; висока рішучість; конкурентна агресивність.

Прийнято виділяти загальну психологічну підготовку та спеціальну психологічну підготовку до певного змагання.

*Загальна підготовка* вирішується двома способами. Перший передбачає навчання спортсмена універсальним прийомам, що забезпечують розумову готовність до активності в екстремальних умовах: методи саморегуляції емоційних станів, рівень активізації, концентрації та розподілу уваги, методи самоорганізації та мобілізації для максимально вольового та фізичного характеру зусилля. Другий спосіб передбачає методи навчання моделювання в навчальній діяльності змагальних умов за допомогою словесно – образних та повномасштабних моделей. Підготовка до конкретного змагання передбачає формування ставлення до досягнення запланованого результату на тлі певного емоційного збудження, залежно від мотивації, потреби спортсмена для досягнення мети та суб'єктивної оцінки ймовірності її досягнення. Змінюючи емоційне збудження, коригуючи кількість потреби, соціальну та особистісну значимість мети, а також

суб'єктивну ймовірність успіху, можна сформувавши необхідний стан розумової готовності спортсмена до майбутніх змагань. Загальна психологічна підготовка здійснюється під час тренінгу. Він проводиться паралельно з фізичною, технічною та тактичною підготовкою. Але це можна проводити поза спортивними заняттями, коли спортсмен самостійно або за допомогою психолога виконує певні завдання з метою поліпшення своїх психічних процесів, умов та особливостей особистості.

*Спеціальна розумова підготовка* здійснюється в період, що безпосередньо передує відповідальному змагання, формується готовність до високоефективної діяльності в потрібний час. Звідси такі конкретні завдання, як орієнтація на соціальні цінності, побудова у спортсмена чи команди психічних «внутрішніх опор», подолання «бар'єрів», психологічне моделювання умов майбутньої боротьби, вимушена оптимізація «сильних сторін» психічної підготовленості спортсмена, налаштування та програма дій тощо. На цьому етапі особливе психічне навантаження несе також вплив навколишнього середовища, стан місця зайнятості та оздоровлення, робота засобів масової інформації, увага та поведінка любителів спорту [9, с. 129].

Психологічна підготовка до конкретних змагань поділяється на ранню, починаючи приблизно за місяць до змагань, і безпосередньо перед і під час змагань.

*Рання підготовка* передбачає:

- отримання інформації про умови майбутнього змагання та основних конкурентів;
- отримання інформації про рівень підготовки команди чи спортсменів;
- визначення мети виступу, складання програми дій на майбутніх змаганнях;
- розробка детальної програми психологічної підготовки до змагань та поведінки тощо.

*Безпосередня психологічна підготовка* під час змагань включає:

- психічне налаштування та управління психічним станом безпосередньо перед змаганнями;
- психологічний вплив між змаганнями та організацією умов для нервово-психічного одужання;
- розумове відновлення після закінчення наступного змагання.

*Психологічна установка* перед кожними змаганнями повинна включати інтелектуальну установку для змагань, яка полягає в уточненні та деталізації майбутньої боротьби та вольових налаштувань, пов'язаних із створенням готовності до максимальних зусиль та проявом необхідних вольових якостей, а також системою впливів, які знижують емоційну напругу.

Психологічний вплив під час одного змагання передбачає: короткий самоаналіз (під час перерв) та корекцію поведінки під час боротьби; стимулювання вольових зусиль, зменшення напруги; психологічний вплив після закінчення змагань – це нормалізація психічного стану, усунення емоцій, які перешкоджають об'єктивній оцінці своїх можливостей, розвитку впевненості в собі тощо.

**Теоретична підготовка** – це педагогічний процес підвищення теоретичного рівня спортсмена, озброєння його певними знаннями та навичками для використання їх у тренувальних заняттях та змаганнях. Вона проводиться протягом усієї підготовки спортсмена. Вимоги до спорту настільки зросли, що без поглиблених знань ви не можете розраховувати на високі спортивні показники. Недооцінка теоретичної підготовки призводить до нерозуміння суті навчального заняття. Нерозуміння породжує пасивність, механічне повторення вправ.

У сучасному спорті досить чітко діє закономірність, згідно з якою у міру зростання рівня спортивних досягнень вимоги до інтелекту спортсмена постійно зростають. Слід мати на увазі, що кожен вид спорту в тій чи іншій мірі вимагає специфічних інтелектуальних здібностей, які передбачають таку поведінку спортсмена, що прямо чи опосередковано позитивно впливає на ефективність тренувань та змагальної діяльності.

Специфічними компонентами інтелектуальної підготовки є здатність концентруватись і сприймати, пам'ять, ефективність мисленнєвих процесів, здатність швидко обробляти інформацію, отриману в результаті спостережень, та її реалізація у відповідних діях.

Успішне розв'язання завдань спортивного тренування в процесі підготовки баскетболістів неможливе без забезпечення системи спеціальних заходів та умов відновлення. Відновлення функціонального стану гравців відбувається під час окремих тренувальних занять, змагань, у проміжках між заняттями та змаганнями, на окремих етапах циклів підготовки. Система відновлюваних заходів має комплексний характер і включає засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

#### Педагогічні засоби відновлення

- раціональний розподіл навантажень у малих, середніх та великих тренувальних циклах:
  - створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
  - раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
  - використання різноманітних засобів та методів тренування, у тому числі нетрадиційних;
  - дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень та відпочинку;
    - індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
    - адекватні інтервали відпочинку;
    - використання вправ для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання;
    - дні профілактичного відпочинку.

#### Психологічні засоби відновлення :

- організація зовнішніх умов та чинників тренування;
- створення позитивного емоційного фону тренування;

- формування позитивних мотивів та правильного ставлення до тренувань;
- переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самонавіювання;
- ідеомоторне тренування;
- психорегуляторне тренування;
- відволікаючі заходи; читання книжок, прослуховування музики, 60 екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів, використання настільних ігор.

Гігієнічні засоби відновлення:

- раціональний режим дня;
- нічний сон не менш 8–9 годин на добу, денний сон (не менше 1 год у період інтенсивної підготовки до змагань);
- тренування у сприятливі періоди доби: 11.00–13.00; 17.00–20.00. Але з метою вольової підготовки доцільні у підготовчому періоді і тренування у несприятливі періоди доби;
- збалансоване 3–4-разове харчування;
- використання спеціального харчування; вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої – під час вживання їжі, перед і під час тренування;
- гігієнічні процедури;
- зручний одяг і взуття.

#### **1.4 Методичні аспекти багаторічного процесу побудови спортивного тренування**

Головним завданням навчально-тренувального процесу баскетболістів є оволодіння вмінням раціонально і ефективно поєднувати конкретні технічні прийоми з відповідними тактичними діями, а метою спортивної підготовки – досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості баскетболіста та досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності.

Головні завдання, що вирішуються у процесі підготовки:

- оволодіння технікою і тактикою гри;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, спроможностей функціональних систем організму гравця;
- виховання необхідних моральних та волевих якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань та практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості баскетболіста. Ці завдання визначають головні сторони (спрямованість) спортивної підготовки, що мають самостійні ознаки: теоретичну, психологічну, технічну, тактичну, фізичну та інтегральну.

Раціональна побудова тривалої спортивної підготовки залежить від часу, протягом якого триває тренувальний процес.

Навчальним мікроциклом зазвичай називають серію занять, що проводяться протягом декількох днів і забезпечують комплексне вирішення проблем цього етапу підготовки. Тривалість мікроциклів може становити від 3 до 4 та від 10 до 14 днів. Найпоширенішими є 7-денні мікроцикли, які, збігаючись за тривалістю з календарним тижнем, добре узгоджуються із загальним режимом життя спортсменів.

*Розрізняють такі типи мікроциклів:*

1) *втягуючий* – характеризуються низьким загальним навантаженням і спрямовані на підготовку тіла спортсмена до інтенсивної тренувальної роботи. Вони використовуються на 1-му етапі підготовчого періоду; вони часто починають мезоцикли;

2) *ударні* – характеризуються великим загальним обсягом роботи, великими навантаженнями. Їх головне завдання – стимулювати адаптаційні процеси в організмі спортсменів, вирішувати основні завдання технічної, тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Через це вони

складають основний зміст підготовчого періоду. Широко використовується в змагальному періоді;

3) підвідні – зміст цих мікроциклів може бути дуже різноманітним. Це залежить від системи залучення спортсмена до змагань, на які ці мікроцикли спрямовані, особливостей його підготовки на заключному етапі. Відповідно до змісту підвідних мікроциклів, в них можна відтворити режим майбутніх змагань, можна вирішити питання повного одужання та психологічної налагодження;

4) *відновлювальні мікроцикли* – зазвичай завершують серію ударних мікроциклів. Вони плануються після напруженої конкуренції. Їх головна роль полягає в забезпеченні оптимальних умов для процесів відновлення та адаптації в організмі спортсмена. Це призводить до низького загального навантаження таких мікроциклів, широкого використання засобів активного відпочинку;

5) *змагальні мікроцикли* – будуються відповідно до змагальної програми. Структура та тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагання, загальною кількістю стартів і пауз між ними. Події, що складають структуру цих мікроциклів, спрямовані на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності [16, с. 136].

**Тренувальний мезоцикл** – це середній тренувальний цикл, що триває від трьох до шести тижнів, включаючи відносно повну серію мікроциклів. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє його систематизувати відповідно до основного завдання періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку тренувальних навантажень та змагальної діяльності, відповідну комбінацію різних засобів та методів підготовки, відповідності факторів педагогічного впливу та реабілітаційних заходів, для досягнення необхідного розвитку різних якостей та здібностей.

*Види мезоциклів:*

- 1) втягуючий;
- 2) базовий;

- 3) контрольньо-підготовчий;
- 4) перед змагальний;
- 5) змагальний [14, с. 418].

**Макроцикл** – це великий цикл тренувань, пов'язаний з розвитком, стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми і включає завершену серію періодів, етапів, мезоциклів.

Залежно від спорту та класу спортсмена макроцикл може бути: 1) однорічним; 2) піврічним.

Методика побудови навчальних макроциклів визначається насамперед головним завданням, вирішення якого присвячено навчанню на цьому етапі довгострокового вдосконалення. Тривалість і структура макроциклів визначається багатьма факторами. Серед них, перш за все, слід назвати специфічні особливості спорту та закономірності формування основних складових спортивної майстерності; необхідність підготовки спортсмена до участі у конкретних змаганнях; індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структура його підготовленості, зміст попередніх тренувань.

Правильність побудови макроциклів пов'язана із законами, що регулюють набуття спортивної форми (стан оптимальної готовності до досягнення високих спортивних результатів, досягнутих за певних умов у кожному великому тренувальному циклі).

#### **Фази спортивної форми:**

- 1) придбання (адаптація);
- 2) утримання (стабілізація);
- 3) тимчасові втрати (зниження).

*На структуру макроциклу впливають дві причини:*

- 1) зовнішня (календар змагань);
- 2) внутрішня (фізіологія спортсмена, тобто його резервні можливості)

[27, с. 255].

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від багатьох факторів, включаючи, насамперед, наступні:

1) структура змагальної діяльності та підготовленість спортсменів, що забезпечують високі спортивні результати;

2) закони формування різних аспектів спортивної майстерності та формування процесів адаптації у функціональних системах, що ведуть для цього виду спорту;

3) індивідуальні та статеві особливості спортсменів, темпи їх біологічного дозрівання та пов'язані з цим темпи зростання спортивної майстерності;

4) вік, в якому спортсмен почав тренуватись, а також вік, коли він розпочав спеціальну підготовку;

5) зміст навчального процесу – склад інструментів і методів, динаміка навантажень, побудова різних структурних утворень, додаткові фактори (спеціальне харчування, тренажери, засоби відновлення та стимулювання працездатності, тощо).

Ці фактори визначають загальну тривалість багаторічних тренувань, час, необхідний для досягнення найвищих спортивних результатів, вікові зони, в яких ці результати зазвичай демонструються.

Тривалі спортивні тренування можна розділити на п'ять етапів:

1. Етап початкової підготовки.
2. Етап попередньої базової підготовки.
3. Етап спеціалізованої базової підготовки.
4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
5. Етап збереження.

Кожен із етапів тривалої підготовки має досить строго визначені цілі, завдання та зміст. Однак чітких меж між ними немає. Їх тривалість може бути певною мірою різною, насамперед завдяки індивідуальним можливостям спортсменів, а також структурі та змісту тренувального процесу. Чітких відмінностей у методиці підготовки спортсменів на суміжних етапах немає.

*Етап початкової підготовки.* Завдання цього етапу – зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків фізичного розвитку та тренування техніці обраного виду спорту. Тренування юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням вправ з різних видів спорту та ігор на свіжому повітрі, застосуванням ігрового методу. На початковому етапі тренувань навчальні заняття зі значним фізичним та психічним навантаженням не слід планувати.

*Етап попередньої базової підготовки.* Основними завданнями тренувань на цьому етапі є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, розвитку різноманітних рухових навичок. Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу молодих спортсменів до цілеспрямованих тривалих спортивних тренувань.

*Етап спеціалізованої базової підготовки.* На початку етапу основне місце продовжують займати загальні та допоміжні тренування, широко використовуються вправи з суміжних видів спорту, вдосконалюється техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Визначаються особливості майбутньої спеціалізації.

На цьому етапі широко використовуються інструменти для підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена без використання великого обсягу робіт, максимально наближених до змагальної діяльності. До планування функціональних тренувань на цьому етапі, який вже характеризується високими тренувальними навантаженнями, необхідно підходити диференційовано, враховуючи спеціалізацію спортсмена.

*Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей* передбачає досягнення максимальних результатів з обраного виду спорту. На цьому етапі значно збільшується частка елементів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, а також змагальна практика.

Основне завдання цього етапу – максимальне використання тренувальних засобів, здатних викликати бурхливе перебіг адаптаційних процесів. По максимуму досягаються сумарні величини обсягу і інтенсивності тренувальної роботи, значне місце займають заняття з великими навантаженнями, число занять в тижневих мікроциклах може досягати 15 - 20 і більше, різко зростає обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

*Етап збереження досягнень* характеризується суто індивідуальним підходом до спортсменів. Пояснюється це наступним, по-перше, великий тренувальний досвід спортсмена допомагає всебічно вивчити притаманні йому особливості, сильні та слабкі сторони підготовленості, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки. Все це дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і завдяки цьому підтримати рівень спортивних досягнень. По-друге, неминуче зменшення функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і виключно високим рівнем навантажень на попередньому етапі багаторічної підготовки, часто не дозволяє не тільки збільшити навантаження, а й утримати їх на раніше доступному рівні.

Для того щоб баскетболісти швидко і добре навчилися грати, тренер має знати, як і якими засобами передати навчальний матеріал, як правильно організувати заняття. Напрям у роботі визначають такі дидактичні принципи педагогіки: свідомості і активності; наочності; систематичності і послідовності; доступності; міцності засвоєння тощо.

Принцип свідомості і активності. Цей принцип навчання потребує, щоб гравці усвідомили мету та завдання, що стоять перед ними, активно брали участь у процесі навчання і тренування, самокритично підходили до оцінки своїх успіхів, невдач та помилок, шукаючи нових шляхів і засобів для розв'язання поставлених завдань і творчо підходили до застосування різноманітних вправ, рекомендованих тренером.

Кожний тренер, навчаючи нового руху або елемента техніки, у першу чергу має ознайомити учнів із завданням та змістом дій, що будуть вивчатися. Ознайомлюючи гравців із завданням, тренер має допомагати їм зрозуміти сутність завдання, вказати способи розв'язання і пояснити, чому так а не інакше слід виконувати певну вправу. Усвідомивши мету і завдання навчання, глибоко зрозумівши сутність навчального матеріалу, рухів, елементів техніки і структуру дій, основи біомеханіки, гравці ще з більшим бажанням будуть вивчати даний матеріал та застосовувати набуті знання практично – безпосередньо під час гри. Нові знання, нові вправи, навички тісно пов'язані з колективними діями баскетболістів. Особливо велике значення має виправлення помилок.

Тренер має навчити гравців помічати, розуміти свої помилки та виправляти їх свідомо, а не механічно. Принцип наочності полягає у демонстрації руху або елемента техніки, у поясненні та аналізі певного прийому гри, у використанні наочних посібників. Нові рухи або вправи необхідно показувати чітко і правильно, щоб учні мали повне уявлення про них.

Принцип наочності потребує пояснення до вправ, які були запропоновані тренером. Мета пояснення – допомогти гравцям усвідомити послідовність і техніку виконання вправ. Змагання, фотознімки, схеми, діафільми, відеозйомки є необхідними засобами для здійснення принципу наочності. Особливо корисно спостерігати гру сильних команд на змаганнях і тренувальних заняттях, а потім проводити аналіз гри команд та окремих гравців.

Принцип систематичності і послідовності передбачає систематичне і послідовне викладання навчального матеріалу за правилами: від простого до складного, від відомого до невідомого, від легкого до складного. Велике значення має планування, на основі котрого створюється комплекс знань і рухових навичок залежно від наявних умов навчання і тренування. Принцип систематичності потребує послідовного і логічного зв'язку навчального

матеріалу, тому рухові навички мають бути опановані і засвоєні у тісному взаємозв'язку з іншими, вже знайомими і ще незнайомими рухами. Навчальний матеріал на кожному занятті має бути пов'язаний з наступним матеріалом, а новий матеріал – спиратися на вже відомий. Хороша фізична підготовленість та вміння володіти м'ячем можливі лише за умови регулярного відвідування занять. Якщо відсутня систематична робота, то засвоєні знання і навички, вміння використовувати їх практично поступово забуваються і зникають, а загальна фізична працездатність організму знижується. Якщо гравці будуть недостатньо фізично підготовлені і не зможуть виконувати елементи техніки, то вони не зможуть вдосконалюватися у грі, тому що без вміння правильно виконувати елементи техніки неможливо навчати тактики гри, а отже – досягти високих спортивних результатів.

Принцип доступності. Під час навчання необхідно враховувати вік учнів, стан їх здоров'я, статеві особливості, фізичну підготовленість і ступінь засвоєння техніки і тактики гри. Особливу увагу слід звертати на індивідуальні особливості спортсменів. Це допоможе раціонально викладати навчальний матеріал, виправляти помилки, встановлювати принципи відставання гравців у навчанні тощо. Ураховуючи індивідуальні особливості гравців, тренер спроможний краще використовувати кожного з них у різноманітних ситуаціях гри, але вони відповідно до своїх фізичних і морально-вольових якостей змогли б продемонструвати найкращі результати. Для здійснення принципу доступності необхідно, щоб у процесі навчання і тренування навчальний матеріал подавався з додержанням педагогічних правил. Якщо навчальний матеріал буде недоступним для гравців, то поставлена мета не буде досягнена, а сам процес навчання і тренування буде нецікавим, формальним, а іноді навіть шкідливим для здоров'я гравців. Однак навчальний матеріал не має бути дуже легким. Більш важкі завдання потребують від гравців більших зусиль для їх розв'язання, а

отже й прояву фізичних, морально-вольових якостей, привчають бути впевненим у своїх силах і т. ін.

Принцип міцності засвоєння. Засвоєні у процесі навчання і тренування нові знання і рухові навички необхідно удосконалювати. Досягнути цього можливо під час систематичного повторення навчального матеріалу. Завдяки повторенню зміцнюється організм гравців, рухові навички стають більш стабільними і тривалими. Принцип міцності засвоєння передбачає оволодіння навичками гри у баскетбол не тільки під час навчальних ігор і ігрових тренувань, а й в умовах відповідальних змагань. У підготовці баскетболістів високої кваліфікації використовуються специфічні принципи: спрямованість до найвищих досягнень; єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності зі змістом спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; поступове і максимальне збільшення навантаження, хвилеподібність та варіативність навантажень: циклічність тренувального процесу. В реалізації названих принципів враховується специфіка баскетболу.

Принцип спрямованості до найвищих досягнень. Як вид спорту баскетбол неможливий без змагань. Отже, прагнення до найвищих досягнень у спортивних змаганнях є закономірним. Це позначається на навчально-тренувальному процесі: використовуються найбільш ефектні засоби та методи, поглиблена спеціалізація за ігровими функціями, цілорічні і багаторічні заняття, варіанти планування тощо. Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності і тренування. Структура змагальної діяльності і чинники, що зумовлюють її ефективність, є основою для побудови тренування на всіх рівнях: тренувальні завдання, окремі заняття, моноцикли (тренувальні цикли в межах одного тренувального дня), мікроцикли, середні і річні цикли, 4-річні цикли олімпійців і багаторічний цикл підготовки резервів.

З наближенням головних змагань відповідність занять до їхньої структури збільшується не тільки за техніко-тактичним змістом,

навантаженням, але й за моделюванням майбутніх суперників, умов змагань тощо. Безперервність тренувального процесу зумовлює цілорічне і багаторічне тренування з регулярними заняттями протягом тижня, місяця, року, ряду літ. Перерва у заняттях може призвести до значного зниження спортивної форми. Чергування занять і навантаження в них мають забезпечувати відновлення і підвищення працездатності, а для цього слід чергувати мікроцикли та окремі заняття з різним навантаженням (максимальним, малим та середнім), активним відпочинком і засобами відновлення. Поступове і послідовне збільшення навантажень. Баскетболісти мають бути готовими до граничної мобілізації сил під час змагань.

Тому під час тренувальних занять протягом року і цілого ряду літ поступово ускладнюють завдання з техніки, тактики, фізичної та інтегральної підготовки. систематично застосовують граничні навантаження. Збільшення навантаження досягається за рахунок підвищення інтенсивності роботи. Хвилеподібність і варіативність навантажень.

Хвилеподібний характер визначається процесами стомлення і відновлення, що потребує чергування навантажень і відпочинку, зміни величин і характеру навантажень у мікроциклах, етапах, періодах підготовки. Варіативність тренувальних навантажень визначається у показниках обсягу, інтенсивності, співвідношення роботи різної спрямованості та специфічності, періодів напруженої роботи і відпочинку і т. ін. Коли збільшується обсяг роботи, то знижується її інтенсивність, і навпаки: зі збільшенням інтенсивності зменшується обсяг.

Збільшення обсягу передуює збільшенню інтенсивності. Циклічність тренувального процесу полягає у систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць: тренувальних завдань, окремих занять, мікро, мезо, макроциклів. Загальні і специфічні принципи тренування тісно пов'язані між собою. Знання та вміле застосування їх у тренуванні є основою успішної підготовки баскетболістів.

*Документи поточного планування.*

У поточному плануванні конкретизується перспективний план у межах одного року. Для командного планування складається навчальний план, програма, графік проходження навчального плану.

У навчальному плані відображається зміст навчальної роботи в цілому, кількість годин, що відводяться на окремі види підготовки, розподіл їх по періодах.

У програмі визначаються:

- 1) обсяг знань, вмінь і навичок, котрими повинні оволодіти баскетболісти;
- 2) рівень фізичного розвитку і спортивно-технічної підготовленості, котрих необхідно набути спортсменам;
- 3) зміст теоретичних і практичних занять кожного розділу підготовки.

У змісті програм відображаються загальна мета фізичного виховання, особливості спортсменів (вік, стать, стан здоров'я, фізична і техніко-тактична підготовленість).

Визначається кількість годин, передбачених навчальним планом. Графік проходження навчального плану розкриває послідовність опанування розділів навчального плану по циклах, періодах, етапах, тижнях, а також послідовність і терміни контрольних іспитів з фізичної і технічної підготовки.

Для команд старших розрядів навчальний план, графік і програма об'єднані в один документ, що називається «Річний план-графік підготовки». Він відображає структуру періодизації навчального року. Засоби і тренувальні навантаження розподіляються по етапах і періодах підготовки (табл. 4). Іноді у баскетбольних командах високої кваліфікації навчальний план і графік з'єднують в одному документі – річному плані-графіку. На основі загального плану складають річні індивідуальні плани підготовки (за формою перспективних індивідуальних планів).

Орієнтовні терміни у структурі циклів періодів та етапів відображено у графіку періодизації підготовки баскетболістів у одному з двох напів річних

циклів річного макроциклу (головні змагання року передбачаються у весняно-літньому циклі):

**Осінньо-зимовий цикл (1 жовтня – 20 квітня)**

Підготовчий період: 1 жовтня – 15 грудня

перший етап 1–30 жовтня

другий етап 1–25 листопада

третій етап 26 листопада – 15 грудня

Змагальний період: 16 грудня – 20 квітня

**Весняно-літній цикл (21 квітня – 31 серпня)**

Підготовчий період: 21 квітня – 15 червня

перший етап 21 квітня – 5 травня

другий етап 6–25 травня

третій етап 26 травня – 15 червня

Змагальний період: 16 червня – 30 серпня

перший етап 16 червня – 31 липня

другий етап 1–30 серпня

Перехідний період 1–30 вересня

Оперативне планування конкретизує зміст довгострокових планів і здійснюється при побудові тренування середніх циклів (мезоциклів), малих циклів (мікроциклів), окремих тренувальних занять і їх частин.

Основною ланкою, з великої чисельності котрих складається тренувальний процес, є структура окремого тренувального заняття. Окремі тренувальні заняття набувають значення взаємополучених ланок цілісного тренувального процесу, насамперед, у складі мікроциклів, котрі являють собою перші, відносно завершені, повторювані фрагменти середніх циклів (мезоцикли).

В основу оперативного плану покладено мікроцикл, котрий передбачає комплекс тренувальних занять різної спрямованості з варіюванням обсягу, інтенсивності та навантажень із використанням різноманітних тренувальних і

відновних засобів і форм відпочинку. Мікроцикли різних типів слугують своєрідними «будівельними» блоками, з яких складаються середні цикли тренування (мезоцикли).

Мезоцикл являє собою відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести малих циклів (мікроциклів), у якому вирішуються завдання того чи іншого етапу підготовки або окремих його складових частин.

Побудова середніх циклів тренування дає змогу систематизувати тренувальний процес відповідно до головного завдання періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільно використати взаємо сполучення різноманітних засобів і методів підготовки, конкретизувати планування основних і допоміжних компонентів тренування допомагає практично здійснювати намічені завдання як у підготовці гравців, так і команди в цілому.

Загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий мезоцикли є домінуючими у підготовчий період. Якщо підготовка форсована і підготовчий період триває менше ніж 2,5 міс, то слід відмовитися від контрольного мезоциклу.

Під час підготовки баскетболістів високої кваліфікації догматичний підхід до побудови мезоциклів не прийнятний тому, що для організації навчально-тренувальної роботи команди слід урахувувати конкретні специфічні обставини. Наприклад, щоб подовжити окремі мезоцикли, слід зменшити їх кількість або планувати відповідні мезоцикли.

У змагальний період вибір мезоциклів зумовлюється системою змагань (календарем). Якщо змагання проводяться за туровою системою з перервою у 20–25 днів між турами, то найбільш сприятливими можуть бути відновлювально-підготовчий і відновлювально-підтримуючий мезоцикли.

Перший найбільше підходить для початку змагального періоду, а другий – для заключної фази змагань. Якщо команда перебуває у хорошій спортивній формі, то перевага надається відновлювально-підготовчому

мезоциклу. Для відновлення та під тримання рівня фізичної і психологічної підготовленості використовується відновлювально-підтримуючий мезоцикл з переключенням на заняття іншої форми, змісту або умов.

Якщо змагання проводяться з виїздами по 2–3 гри на тиждень, то планування структури організації тренувального процесу ускладнюється.

У цьому випадку слід планувати змагальний мезоцикл. В даному мезоциклі тренувальна робота проводиться нерегулярно (перерви між іграми різної тривалості, переїзди команд), а її зміст залежить від стану спортивної форми команди.

Між колами змагань, що тривають кілька тижнів, слід включати один із мезоциклів відновного типу. Для перехідного періоду найбільш сприятливим є відновно-підтримуючий мезоцикл зі зниженим навантаженням. Отже, кожний мезоцикл має своє спеціальне призначення. Утягуючий мезоцикл планується на початку великого циклу тренування і після вимушеної перерви (хвороба, травма).

Головним його завданням є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання спеціальної тренувальної роботи. Загально-підготовчий і спеціально-підготовчий мезоцикли можуть бути розвиваючими (навантаження постійно і поступово підвищується) і стабілізуючими (навантаження тимчасово не зростає).

У контрольно – підготовчому мезоциклі характерною особливістю є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, що максимально наближені до змагальних. Передзмагальний мезоцикл моделює режим майбутнього змагання, тому особливого значення набуває психологічна і тактична підготовка.

Змагальний мезоцикл включає підвідний, змагальний і відновний мікроцикли. їх кількість і структура у тренуванні визначається специфікою календаря змагань. Відновний мезоцикл необхідний у змагальний період. Він схожий на базовий, але має більшу кількість відновних мікроциклів.

Відновний мезоцикл має два різновиди: відновно-підготовчий і відновно-підтримуючий.

Перший за ознаками подібний з базовим мезоциклом, але включає збільшену кількість відновних мікроциклів. Другий характеризується більш м'яким тренувальним режимом і застосуванням переключень у вигляді часткової зміни форм, змісту і умов тренувальних занять. Таким чином, відновно-підтримуючий мезоцикл є більш поширеним у змагальний і перехідний періоди.

### **1.5 Характеристика рівня спеціальної підготовки юних баскетболістів у перед змагальний період**

Навчальна програма дитячих та юнацьких спортивних шкіл з баскетболу передбачає розподіл погодинних навантажень на всі види підготовки юних баскетболістів. Далі ми розглянемо розподіл навчальних годин для навчальної групи другого року навчання. Загалом план передбачає 480 годин на рік.

Тренування юних баскетболістів поділяється на теоретичну частину (10 годин) та практичну частину (470 годин). У свою чергу практична частина поділяється на кілька розділів: загальна фізична підготовка (90 годин), спеціальна фізична підготовка (110 годин), технічна та тактична підготовка (150 годин), інтегральна підготовка (100 годин), інструкторська та суддівська практика (12 годин), а також час, відведений для здачі контрольних випробувань (8 годин). Потім ці години з кожного розділу навчання розподіляються на всі місяці роботи (навчальний рік – 10 місяців).

Наприклад, розподіл навантаження на листопад місяця становить: загально-фізичні – 7 годин, спеціальні фізичні – 9 годин, технічні та тактичні – 15 годин, інтегральні – 7 годин, інструкторські та суддівські практики – 2 години, контрольні випробування – 2 години. Кожен з цих розділів містить ряд інших компонентів. На даний момент нас цікавить спеціальна фізична підготовка. Вона може містити такі розділи – це:

розвиток швидкості, швидкості, сили, особливих якостей, розвиток загальної витривалості тощо. Потім тренери самі складають графік роботи, який відображає всі види тренувань і показує час, відведений для кожного виду спеціальної фізичної підготовки. В середньому від 25 до 35 хвилин приділяється спеціальній фізичній підготовці за одне тренування. Під час нашого педагогічного експерименту ми не змінили кількість часу на розвиток швидкісно-силових якостей порівняно зі змістом традиційної програми [6, с. 65].

Таблиця 2.1

Характеристика загальної фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл та ДЮСШ у віці 12 - 13 років.

Вік	Стрибок в довжину з місця, см					
	Учні загальноосвітньої школи			учні ДЮСШ		
	3	4	5	3	4	5
12 років	160	175	195	196 – 201	205 – 211	212
13 років	170	185	200	200 – 209	210 – 219	220

З таблиці 2.1 видно, що учні дитячих та юнацьких спортивних шкіл мають досить високі вимоги до розвитку швидкісно-силових якостей (здатності до стрибків). Так, на тренувальних заняттях слід приділяти більше уваги розвитку фізичних якостей порівняно з уроками фізичної культури.

Незалежно від того, якими природними нахилами володіє людина, високого рівня розвитку здібностей до стрибків можна досягти лише при ретельно продуманому та систематичному тренуванні. Головною умовою тренування стрибкових здібностей при будь-якій кваліфікації спортсмена є здійснення на всіх етапах тренувань різнобічної суворо спеціалізованої підготовки (робота над такими фізичними якостями, як сила, швидкість, витривалість).

Усі методи тренування стрибкових здібностей повинні сприяти виробленню комплексу фізичних якостей, що, в кінцевому підсумку, сприяло б можливості збільшення сили ривку, особливої рухової майстерності.

Основним методом тренувальної стрибкової здатності є метод повторних вправ, що характеризується вправами (певна кількість повторень) через певні інтервали відпочинку (між наборами або серіями), під час яких відбувається достатнє відновлення працездатності спортсмена. Цей метод дозволяє вибірково впливати на певні групи м'язів людини [27, с. 98].

Тривалість інтервалів відпочинку визначається двома фізіологічними процесами:

- 1) зміни збудливості центральної нервової системи;
- 2) відновлення показників вегетативної системи (пульс, тиск), пов'язаних із відновленням дихання, витратою кисню.

Інтервали спокою повинні бути досить короткими, з одного боку, щоб збудливість центральної нервової системи не встигла значно знизитися, з іншого боку, достатньо довгими, щоб більш-менш відновитися. При застосуванні повторного методу, тренувальний вплив на організм надається в період втоми після кожного повторення. Цей метод дозволяє точно дозувати навантаження, зміцнювати опорно-руховий апарат, впливати на серцево-судинну та дихальну системи. При цьому методі рівень здатності до стрибків підвищується на 19-30% [15, с. 88].

*Інтервальний метод* – цей метод зовні схожий на повторний метод. Але якщо при повторному методі характер впливу навантаження визначається виключно самою вправою, то при інтервальному методі інтервали відпочинку також мають великий вплив на тренування.

*Ігровий метод* тренування стрибкових здібностей має істотний недолік – дозування навантаження обмежене, тобто спортсмен використовує цю якість більше, ніж його виховує. Звичайно, є певне навантаження, і гравець отримує його, якщо активно бореться під щитом, підстрибуючи вертикально вгору за м'ячем, який відскочив після того, як суперник зробив удар по кільцю. І якщо баскетболіст частіше виконує постріли, починаючи з двох ніг, або однієї. Тому цей метод залежить від самого спортсмена – наскільки він активний у грі.

*Метод кругового тренування*, який можна здійснити методом повторних вправ. Метод кругового тренування забезпечує всебічний вплив на різні групи м'язів. Вправи підбираються таким чином, що кожна наступна серія включає в себе нову групу м'язів, що дозволяє значно збільшити кількість навантаження при суворому чергуванні роботи та відпочинку. Такий режим забезпечує значне підвищення функціональних можливостей органів дихання, кровообігу та енергообміну, але, на відміну від повторного методу, можливість місцевої спрямованої дії на певні групи м'язів тут обмежена [26, с. 212].

Для розвитку стрибучості найбільш ефективними є динамічні вправи – стрибки через бар'єри, вистрибування після стрибків на глибину 40-50 см, вистрибування з напівприсідання, виконані з невеликими вагами (гантелі, свинцеві пояси, мішки з піском) які носять на талії, гомілці, стегнах і руках. Ці вправи більше підходять для старших спортсменів. Стрибучість спортсмена покращується лише тоді, коли його сила та швидкість одночасно вдосконалюються під час тренувань [21, с. 75]. Тому необхідно розвивати силу м'язів розгиначів стегна, гомілки, стопи, які безпосередньо беруть участь у виконанні стрибка. Силкові вправи повинні передувати швидкості – силі. Вправи зі стрибками та особливо стрибки після глибоких вистрибувань дуже ефективно покращують швидкість бігу [30, с. 64].

Також для розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно використовувати:

- 1) вправи з подоланням ваги власного тіла (наприклад, стрибки, скачки) із зовнішнім обтяженням (наприклад, метання набитого м'яча).
- 2) вправи, спрямовані на вплив та розвиток швидкісно-силових якостей, умовно можна розділити на два види:
  - а) вправи переважаючої швидкості.
  - б) вправи первинного силового характеру.
- 3) вправи з гирями можуть бути постійними або мінливими.

При цілеспрямованому розвитку швидко-силових здібностей необхідно керуватися методологічним правилом: всі вправи, незалежно від розміру та характеру навантаження, повинні виконуватись у максимально можливому темпі [23, с. 44].

Сила і висота стрибка багато в чому залежить від сили та потужності литкового м'яза, гомілковостопного і колінного суглобів. Розвиваючи здібності до стрибків, потрібно, перш за все, зміцнити гомілковостопний суглоб, зробити його міцним, пружним, здатним протистояти травмам. З цією метою потрібно щодня приділяти не менше 5 хвилин зміцненню ахілового сухожилля і гомілковостопних суглобів. Рекомендуються прості, але ефективні вправи.

З самого початку потрібно розігрівати литкові м'язи масажем. Потім продовжуйте згинання і розгинання гомілковостопних суглобів двома ногами одночасно. Потім обертайте стопу по 1,5 - 2 хвилини. Потім виконуйте вправи лівою та правою ногами повільно 100-150 разів (для зручності спирайтеся на стіну або стілець під кутом 70 - 75 градусів). Корисно зігнути ноги амортизатором або з опором партнера. Корисно використовувати меццболли – катати стопою. Ви можете ходити і стрибати на носках з гирями в руках або плечах. Ефективні вправи для зміцнення стопи і гомілки – стрибки на пісок, зі скакалкою, перестрибування через бар'єри на одній або двох ногах.

Твістові рухи (ноги разом) та обертання коліна від 30 до 40 разів в обох напрямках корисні для колінного суглоба. Крім того, рекомендується згинати ноги в колінному суглобі з гирями, ходити на зігнутих ногах зі штангою – в присідання, напівприсідання з поворотом на кожному кроці. Зміцнюючи гомілковостопний та колінний суглоби, можна підвищити інтенсивність стрибкових вправ [7, с. 66].

При складанні нашої програми розвитку швидко-силових якостей юних баскетболістів 10-14 років було розглянуто та вивчено кілька програм

різних авторів. У кожній з цих програм можна було побачити позитивні та негативні моменти.

Автори Л.С. Дворкін, А.А. Сергієнко, С.Ф. Євтушенко більшою мірою на навчальних заняттях пропонують використовувати вправи на опір. А як ваги вони рекомендують штанги, гирі, гантелі тощо. Їх програма включає вправи, такі як присідання зі штангою на плечах тощо. Це негативна складова цієї програми.

Для того щоб використовувати штанги в тренуванні з баскетболу, гирі для цього потребують спеціальне приміщення, спеціальне обладнання. Також потрібен час, щоб ходити в спортзал з дітьми, яким потрібне сучасне обладнання безпеки. Плюс у дітей у цьому віці скелетна система ще не повністю сформована, тобто при таких вправах велике навантаження покладається на хребет, а отже, це травматично. Вправи подібного характеру можна використовувати на практиці лише з 15 до 16 років.

Розглядаючи програму О.В. Жбанкової [30, с.18] ми побачили кілька вправ, які негативно впливають на здоров'я молодого баскетболіста. Один з них: стрибки з ноги на ногу. Це завдання вимагає великого напруження з боку колінного суглоба. Після польоту при посадці на опорну ногу майже все навантаження переходить на колінний суглоб, а зв'язковий апарат суглобового мішка ще слабкий у 10 - 14 років, тому можуть виникнути мікротравми, які згодом призведуть при серйозній травмі. Це негативний момент у програмі.

Ця програма описувала стандартні вправи, які використовуються у тренувальному процесі багатьма тренерами: стрибки через лаву, стрибки на скакалці, вправи зі стрибками тощо. Одна з ефективних вправ – стрибок на опору. Це завдання сприяє розвитку стрибків, оскільки воно є змагальним, тобто використовується в грі.

Стрибки на підставку дозволяють навчитися «заморожувати» гравця в повітрі під час кидків на рингу. Ця вправа була включена нами в експериментальну програму розвитку швидкісно-силових якостей у молодих

баскетболістів. А.І. П'язін [29, с. 45] пропонує використовувати на практиці багаторазові стрибки з місця, що дозволяє розвинути вистрибну витривалість і миттєву швидкість відштовхування від підлоги (що важливо в баскетболі).

## Висновки до першого розділу

Опанування основ гри в баскетбол здійснюється у процесі вивчення та подальшого вдосконалення спеціальних знань, вмінь та навичок. Тому навчання та тренування є складовими єдиного педагогічного процесу.

Головне завдання процесу навчання – це оволодіння руховими навичками і спеціальними знаннями. Учні вивчають правила гри, техніку і тактику дій, розвивають фізичні якості, що забезпечує досягнення спортивної майстерності.

Під тренуванням слід розуміти спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів, підготовку до суспільно корисної діяльності.

Метою тренування є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я займається іграми, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей.

Підготовки до участі у змаганнях здійснюється у рамках спеціально організованого навчально-тренувального процесу. Його головне призначення – забезпечити розв'язання завдань фізичного виховання за допомогою вибраного виду спорту, зокрема баскетболу. Кожний гравець має бути підготовлений так, щоб повністю оволодіти технікою і тактикою гри та вміти проявити їх, по можливості, на найвищому рівні. Це вимагає оволодіння спортсменом досить складним комплексом знань, умінь та навичок, що характеризується як «уміння грати».

Звідси зрозуміла педагогічна спрямованість навчально-тренувального процесу – навчання і виховання та вдосконалення і тренування.

**Зміст навчально-тренувального процесу** – складають різнобічні вправи, за допомогою котрих розв'язуються поставлені завдання. При цьому з підвищенням спортивної майстерності гравців зміст тренування змінюється, різнобічні засоби використовуються в різних пропорціях, одні вправи замінюють іншими.

Процес опанування спортивною грою складається з трьох етапів:

Перший – попередній етап, що забезпечує створення обов'язкових передумов:

- Попереднє загальне знайомство з грою;
- Виховання інтересу до вивчення гри.

Наступний етап початкового навчання, у процесі якого засвоюються елементарні знання та навички, розвиваються необхідні рухові якості.

Головний і нейтральний третій етап – удосконалення – забезпечує послідовний зріст спортивної майстерності та досягнення кожним гравцем і командою спортивних результатів.

**Завдання тренування.** На кожному етапі навчально-тренувального процесу обов'язково розв'язуються різні завдання.

**Головними завданнями навчально-тренувального процесу з баскетболу є:**

1. Зміцнення здоров'я та підвищення працездатності на основі різнобічного гармонійного розвитку.
2. Опанування спеціальними знаннями, вміннями та навичками.
3. Виховання необхідних рухових, інтелектуальних, морально-вольових якостей та спеціальна підготовка для досягнення високих результатів.
4. Подальше підвищення спортивної кваліфікації.

Розв'язання цих завдань здійснюється за допомогою організації, змісту та методики проведення занять і змагань. Зміст тренування. Досягнення спортивних результатів визначається рівнем підготовленості гравців і команд. Комплексний характер дій баскетболістів визначає необхідність різнобічної спеціальної підготовки.

Вона складається з самостійних, але тісно пов'язаних між собою видів підготовки: теоретичної, фізичної, техніко – тактичної, психологічної, ігрової, змагальної, інтегральної, морально-вольової, організаційно-методичної, суддівської.

Усі ці види підготовки визначають структуру навчально-тренувального процесу. Його основою є теоретична, організаційно-методична і суддівська підготовки, призначення яких полягає у набутті спеціальних знань та умінь, необхідних для проведення занять і змагань.

Фізична підготовка є необхідною основою для проведення і подальшого використання в змагальних умовах спеціальних рухових навичок і умінь.

Центральне місце в структурі навчально-тренувального процесу займає техніко-тактична підготовка, під час якої вивчаються і вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми.

Ігрова і змагальна підготовка баскетболістів є зразком системності, поєднаною у взаємозв'язку фізичних якостей з техніко-тактичними діями.

Взаємозв'язок сторін підготовки потребує цілеспрямованого впливу, значення якого є таким великим, що у тренувальному процесі баскетболістів виникає необхідність виділити спеціальний розділ – інтегральну (суцільну) підготовку.

Інтегральна підготовка являє собою системи тренувальних вправ, які сприяють прояву максимальних тренувальних ефектів технічної, тактичної, фізичної та всіх інших видів підготовки у суцільній ігровій і змагальній діяльності баскетболістів.

У командах кваліфікованих баскетболістів головну увагу приділяють техніко- тактичній підготовці та участі у змаганнях. Але і в тому, і в іншому випадках необхідно вирішувати у комплексі завдання виховання і фізичного удосконалення баскетболістів.

Навчально-тренувальний процес не треба зводити лише до досягнення високих спортивних результатів: це неодмінно призведе до звуження його змісту і втрати освітнього, виховного, а іноді і оздоровчого ефекту.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз та вивчення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів.
2. Контрольні випробування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Методи математичної статистики.
5. Порівняльний аналіз.

*Аналіз та вивчення літературних джерел* дозволили скласти уявлення про стан досліджуваної проблематики, узагальнити наявні дані літератури та думки фахівців та тренерів.

*Контрольні випробування.* Метою контрольних тестів було: визначити рівень підготовленості юних баскетболістів на цьому етапі, проаналізувати динаміку зростання результатів.

*Педагогічне спостереження.* Завданням педагогічного спостереження було: вивчити організацію контрольних тестів проведених для баскетболістів.

*Порівняльний аналіз.* Цей метод був використаний для порівняння результатів.

*Метод математичної обробки результатів.* Цей метод використовувався для обробки результатів, отриманих під час тестування.

Для визначення надійності за t-критерієм Стьюдента використовувались такі обчислення:

1. Обчисліть середнє арифметичне значення за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n},$$

2. Обчисліть стандартне відхилення за формулою:

$$\delta = \frac{X_{i\max} - X_{i\min}}{K},$$

3. Обчисліть стандартну похибку середнього арифметичного значення за формулою:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}},$$

4. Обчисліть середню помилку різниці за формулою:

$$t = \frac{\bar{X}_a - \bar{X}_k}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}}.$$

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось з травня по жовтень 2025 року.

В експерименті взяли участь учні ДЮСШ міста Мукачєво, які займалися на базі спортивного комплексу «Зірка». Дослідження проводились у двох навчальних групах по 10 осіб у кожній. Групи мають в середньому від 2 до 3 років досвіду навчання. Експериментальна група займалася за запропонованою програмою (Додаток 1), контрольна група – займалася за стандартною навчально-тренувальною програмою.

Дослідження полягало у проведенні контрольних тестів для визначення рівня технічної та тактичної підготовленості баскетболістів тренувальної групи. Дослідження проводилось з метою визначення динаміки зростання рівня технічної та тактичної підготовленості баскетболістів у передзмагальний період за результатами контрольних тестів.

У цьому дослідженні використовуються тести для виявлення рівня спеціальної підготовки серед молодих баскетболістів 10-14 років.

### Тести:

**Тест 1.** Ведення м'яча зі зміною напрямку («змія») 30 м (2x15 м). За командою «Старт!» учні займають високу стартову позицію на стартовій

лінії з м'ячем у руках. Згідно з командою «Руш!» учні починають бігати вісімкою, ведення м'яча правою та лівою руками, роблячи обведення орієнтирів, розташованих на відстані 3 м один від одного. Записується час, витрачений на повну відстань.

**Тест 2.** Кидок м'яча з точок. Тест дозволяє визначати точність удару баскетболіста, попадання м'яча в кошик з різних відстаней і під різними кутами. Навколо трисекундної зони (трапеції) з обох боків майданчика встановлено 4 знаки для кидків. Перші дві точки розташовані на відстані 4 метрів по обидва боки від бічного краю щита, перпендикулярно кільцю, інші дві розташовані в кутах трапеції, віддалених від щита, в районі лінії вільних кидків. З кожної позначки робиться 5 кидків будь-яким способом з місця. М'яч кидається в кошик в будь-якому порядку, спочатку з одного боку майданчика, потім з іншого. Всього 40 пострілів з точок. Враховується кількість попадань м'ячем у кошик.

**Тест 3.** Ведення м'яча, обведення п'яти стійок, кидання у русі з правого боку правою рукою – підбір м'яча – обведення лівою рукою штрафного кола – рух з лівого боку лівою рукою – підбір і ведення до протилежного кільця - зупинка та кидок з відстані 3 - 4 метри від кільця. На кожен промах до остаточного результату додається одна секунда. Записується час, витрачений на повну відстань.

**Тест 4.** Кидки в кошик із середньої відстані. Тривалість кидків 60 сек.

Для виявлення ефективності нашої методології було використано математичну обробку залежних результатів. Вона включала визначення значущості відмінностей за допомогою t-тесту Стьюдента.

**РОЗДІЛ 3**  
**ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-**  
**ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БАСКЕТБОЛІ ЮНИХ**  
**СПОРТСМЕНІВ 10-14 РОКІВ**

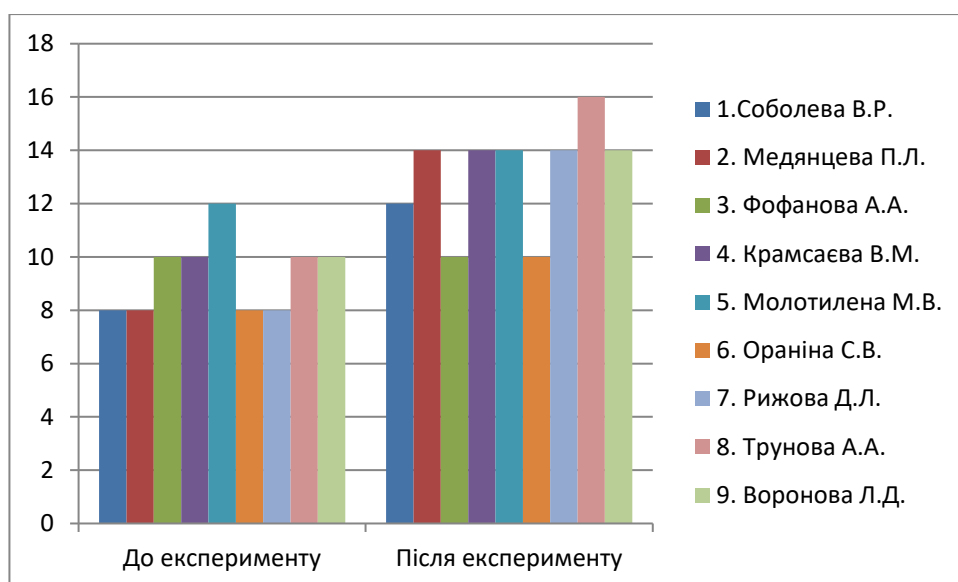
В ході проведеного дослідження було отримано експериментальний матеріал, аналіз якого дозволив нам виявити динаміку досліджуваних показників (таблиця 3.1).

Тест №1. Ведення м'яча «змійкою». З наведеної таблиці видно, що результат після експерименту набагато перевищує результат до експерименту. Кращий показник до експерименту становить 8.8 сек., в той час як після експерименту 6,8 сек. (Табл.3.1). Про це ж свідчить і середнє арифметичний показник: до експерименту він становить 9,10 сек, після - 7,06 сек. (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.1

Ведення м'яча змійкою 30 м (2x15 м)  
 (Експериментальна група)

П. І. П.	До експерименту	Після експерименту
1. Веденяєва Д. В.	10	7,4
2. Корнева А. Ф.	9,8	7,0
3. Шошина К. А.	10,2	7,3
4. Жирнова Ю. М.	8,8	6,8
5. Короткова М. В.	9,4	6,8
6. Чистякова А. А.	8,4	6,2
7. Дороніна І. І.	8,0	6,2
8. Гусева А. Н.	9,0	7,5
9. Осипова В. В.	9,0	7,5
10. Шарова А. В.	9.1	7,9



Мал. 3.1 Показники тесту «Ведення м'яча змієюю» у експериментальній групі

Для даного тесту застосовувався метод математичної статистики, за допомогою якого достовірність відмінностей визначалася за t-критерієм Стьюдента.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз проведення тесту «Ведення м'яча змієюю» (експериментальна група)

Ведення м'яча змієюю	$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Початок експерименту	9.17	0.3	0.1	3.6	$\leq 0,05$
Кінець експерименту	7.06	0.5	0.16		

З таблиці 3.2 видно, що  $t = 3.6$  при  $p \leq 0,05$ . Це показує, що відмінності в експериментальній групі на початку і кінці експерименту вважаються достовірними.

Що ж стосується контрольної групи, то її результати більш скромні. Кращий результат до і після експерименту становить 8,6 сек. і 8,1сек. відповідно. Математична обробка показала також несуттєві відмінності в

середньому арифметичному значенні до і після експерименту. Ці значення становлять 9,47 сек. і 9,16 сек. відповідно (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Ведення м'яча «змійкою» 30 м (2x15 м) (контрольна група)

П. І. П.	До експерименту	Після експерименту
1.Соболева В.Р.	9,8	8,4
2. Медянцева П.Л.	9,8	9,0
3. Фофанова А.А.	10,1	9,7
4. Крамсаєва В.М.	10,8	10,3
5. Молотилена М.В.	9,9	9,8
6. Ораніна С.В.	8,9	8,5
7. Рижова Д.Л.	8,0	8,2
8. Трунова А.А.	8,6	8,1
9. Воронова Л.Д.	9,3	8,5
10. Малишевська В.А.	9,5	8,4

Для даного тесту також застосовувався метод математичної статистики, за допомогою якого достовірність відмінностей визначалася за t-критерієм Стьюдента.

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз проведення тесту  
«Ведення м'яча" змійкою» (контрольна група)

Ведення м'яча «змійкою»	$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Початок експерименту	9.4	0.6	0.2	0.3 ≤ 0,05	
Кінець експерименту	9.1	0.7	0.2		

Що ж стосується контрольної групи, то розрахунки, отримані в результаті математичної обробки даних (таблиця 3.4), можна вважати недостовірними, оскільки  $t = 0,3$  при  $p \leq 0,05$ .

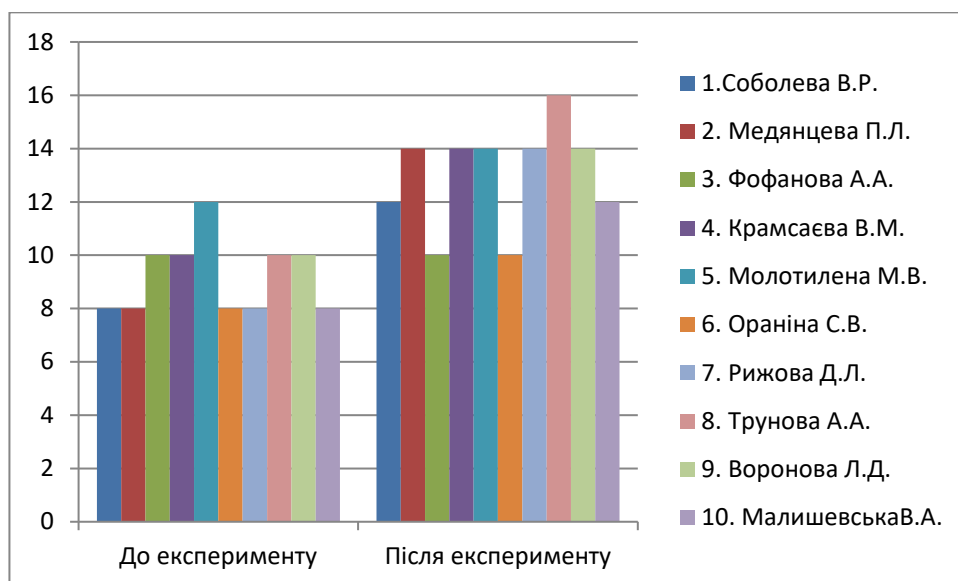
Що ж стосується другого тесту технічної підготовки баскетболістів, то за отриманими даними в експериментальній групі також спостерігається якісний стрибок результативності. Середнє арифметичне значення до і після експерименту становить 9,2 рази і 17,8 разів. З цих цифр видно, що результат виріс практично в два рази (таблиця 3.5). Кращий результат до експерименту становить 12 разів, у той час як після – 20 разів (таблиця 3.6).

Таблиця 3.5

Кидки з точок  
(Експериментальна група)

П. І. П.	До експерименту	Після експерименту
1. Веденяєва Д. В.	10	18
2. Корнева А. Ф.	8	14
3. Шошина К. А.	12	18
4. Жирнова Ю. М.	12	18
5. Короткова М. В.	10	18
6. Чистякова А. А.	8	20
7. Дороніна І. І.	8	18
8. Гусева А. Н.	8	18
9. Осипова В. В.	6	16
10. Шарова А. В.	10	20

Для даного тесту застосовувався метод математичної статистики, за допомогою якого достовірність відмінностей визначалася за t-критерієм Стьюдента.



Мал. 3.2 – Показники тесту «Кидки з точок» у експериментальній групі

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз проведення тесту «Кидки м'яча з точок»  
(експериментальна група)

Кидки м'яча з точок	$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Початок експерименту	9.2	1.9	0.6	3.3	$\leq 0,05$
Кінець експерименту	17.8	1.9	0.6		

Математична обробка експериментальної групи до і після експерименту математично підтверджує правомірність зроблених нами висновків  $t = 3.3$  при  $p \leq 0,05$ , що статистично достовірно.

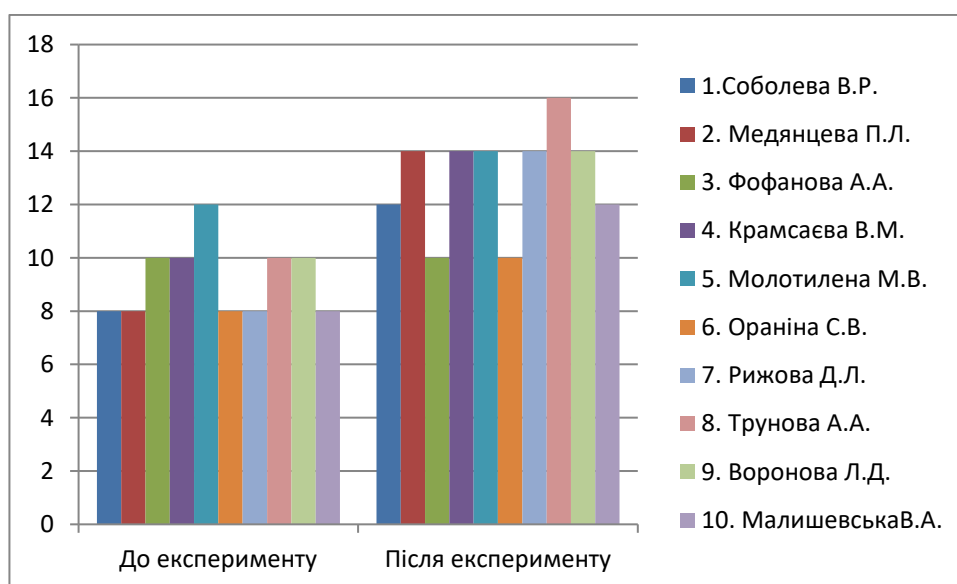
Контрольна група не показала такої результативності як експериментальна. Середнє арифметичні значення склали – 9,3 рази і 13 разів до і після експерименту відповідно (таблиця 3.7). Кращий показник до експерименту – 12 разів, після – 16 разів (таблиця 3.8). Якщо порівнювати

цей показник з експериментальної групою, то перевагу експериментальної групи буде в наявності.

Таблиця 3.7

## Кидки м'яча з точок (контрольна група)

П. І. П.	До експерименту	Після експерименту
1.Соболева В.Р.	8	12
2. Медянцева П.Л.	8	14
3. Фофанова А.А.	10	10
4. Крамсаєва В.М.	10	14
5. Молотилена М.В.	12	14
6. Ораніна С.В.	8	10
7. Рижова Д.Л.	8	14
8. Трунова А.А.	10	16
9. Воронова Л.Д.	10	14
10. Малишевська В.А.	8	12



Мал. 3.3. – Показники тесту «Кидки м'яча з точок» у контрольній групі

Даний тест оброблявся методом математичної статистики, за допомогою якого достовірність відмінностей визначалася за t-критерієм Стьюдента.

Таблиця 3.8

Порівняльний аналіз проведення тесту «Кидки з середньої дистанції за 60 сек.» (Контрольна група).

Кидки з середньої дистанції за 60 сек.	$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Початок експерименту	9.2	1.2	0.4	2.5	0,05
Кінець експерименту	13	1.2	0.4		

З таблиці 3.8 видно, що  $t = 2.5$  при  $p \leq 0,05$ . Це показує, що відмінності в контрольній групі на початку і кінці експерименту вважаються достовірними.

Тест № 3. За тестом №3 вдалося виявити таку динаміку. Середнє арифметичне значення до і після експерименту склало 19,4 сек. і 14,4 сек. відповідно. Краще значення до експерименту становить 17 сек, найгірше - 20 сек. Після ж експерименту кращий результат зріс на 4 сек. і становить 13 сек., а найгірший - 16 сек. (Таблиця 3.9)

Таблиця 3.9

Показники експериментальної групи по тесту «Ведення м'яча з обведення і кидок з дистанції 3 - 4 метри від кільця (сек.)»

П.І.П.	До експерименту	Після експерименту
1. Веденяєва Д. В.	20,1	15,5
2. Корнева А. Ф.	19,3	16,4
3. Шошина К. А.	18,3	14,0
4. Жирнова Ю. М.	19,6	13,3
5. Короткова М. В.	21,4	14,1
6. Чистякова А. А.	20,7	15,4

## Продовження таблиці 3.9

7. Дороніна І. І.	17,9	14,7
8. Гусева А. Н.	19,9	13,3
9. Осипова В. В.	22,4	16,4
10. Шарова А. В.	19,3	14,5

До даного тесту застосовувався метод математичної статистики по t-критерієм Стьюдента. Отримані нами розрахунки в експериментальній групі наведені в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз проведення тесту «Ведення м'яча з обведення і кидок з дистанції 3 - 4 метри від кільця (сек.)».

«Ведення м'яча»	$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Початок експерименту	19.4	1.6	0.5	3,2 ≤ 0,05	
Кінець експерименту	14.4	0.9	0.3		

З таблиці 3.10 видно, що  $t = 3.2$  при  $p \leq 0,05$ . Це показує, що відмінності в експериментальній групі на початку і кінці експерименту вважаються достовірними.

Що ж стосується контрольної групи, то у ній результативність набагато гірше. Середнє значення до і після експерименту становить 20,1сек. і 18,7 сек, що дуже не результативно за такий період тренувань. Кращий показник до експерименту 18 сек., А після краще лише на 1 сек. (17 сек.) (Таблиця 3.1.1).

Таблиця 3.1.1

Показники тесту на ведення м'яча (контрольна група).

П. І. П.	До експерименту	Після експерименту
1.Соболева В.Р.	21,3	20,2
2. Медянцева П.Л.	20,2	21,5
3. Фофанова А.А.	18,3	19,6
4. Крамсаєва В.М.	19,2	16,4
5. Молотилена М.В.	22,5	19,8
6. Ораніна С.В.	23,4	20,7
7. Рижова Д.Л.	18,3	17,5
8. Трунова А.А.	19,4	18,4
9. Воронова Л.Д.	21,7	19,3
10. Малишевська В.А.	20,8	18,1

До даного тесту також був застосований метод математичної статистики по t-критерієм Стьюдента. Отримані нами розрахунки в експериментальній групі наведені в таблиці 3.1.2.

Таблиця 3.1.2

Порівняльний аналіз проведення тесту «Ведення м'яча»

«Ведення м'яча»	$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Початок експерименту	20.1	1.6	0.5	0.7	$\leq 0,05$
Кінець експерименту	18.7	1.6	0.5		

Контрольна група, не відрізняється достовірністю результатів, оскільки  $t = 0,7$  при  $p \leq 0,05$ .

Аналізуючи дані 4 тесту, ми також бачимо, що результати до і після експерименту сильно відрізняються. Середнє арифметичне значення

становить 9,4 раз і 19,6 разів до і після експерименту відповідно. Кращий показник після експерименту - 24 рази, в той час як до експерименту він становив 12 раз (таблиця 3.1.3).

Таблиця 3.1.3

Кидки з середньої дистанції за 60 с (експериментальна група)

П.І.П.	До експерименту	Після експерименту
1. Веденяєва Д. В.	10	18
2. Корнева А. Ф.	10	16
3. Шошина К. А.	8	20
4. Жирнова Ю. М.	10	24
5. Короткова М. В.	12	18
6. Чистякова А. А.	8	22
7. Дороніна І. І.	10	20
8. Гусева А. Н.	8	18
9. Осипова В. В.	8	16
10. Шарова А. В.	10	24

Для даного тесту застосовувався метод математичної статистики, за допомогою якого достовірність відмінностей визначалася за t-критерієм Стьюдента. Отримані нами розрахунки в експериментальній групі наведені в таблиці 3.1.4.

Таблиця 3.1.4

Порівняльний аналіз проведення тесту «Кидки з середньої дистанції за 60 сек.» (Експериментальна група).

Кидки з середньої дистанції за 60 сек.	$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Початок експерименту	9.4	1.2	0.4	3.8 ≤ 0,05	
Кінець експерименту	19.6	2.6	0.9		

З таблиці 3.14 видно, що  $t = 3.8$  при  $p \leq 0,05$ . Це показує, що відмінності в експериментальній групі на початку і кінці експерименту вважаються достовірними.

Проведений такий же аналіз в контрольній групі не виявив особливих відмінностей в показниках до і після експерименту. Середнє арифметичне значення до і після експерименту становить 9 разів і 11,8 рази відповідно. Найкращий результат до експерименту - 12 разів, після - 14 разів. З цих даних видно, що різниця мінімальна. Найгірший результат до експерименту - 8 разів, після - 10 разів, - аналогічна ситуація (таблиця. 3.1.5).

Таблиця 3.1.5

Порівняльний аналіз проведення тесту «Кидки з середньої дистанції за 60 с» (контрольна група)

П. І. П.	До експерименту	Після експерименту
1.Соболева В.Р.	8	12
2. Медянцева П.Л.	8	16
3. Фофанова А.А.	8	10
4. Крамсаєва В.М.	10	14
5. Молотилена М.В.	8	12
6. Ораніна С.В.	8	10
7. Рижова Д.Л.	12	14
8. Трунова А.А.	10	16
9. Воронова Л.Д.	10	12
10. Малишевська В.А.	8	12

Для даного тесту також застосовувався метод математичної статистики, за допомогою якого достовірність відмінностей визначалася за t-критерієм Стьюдента. Отримані нами розрахунки в експериментальній групі наведені в таблиці 3.1.6.

Таблиця 3.1.6

Порівняльний аналіз проведення тесту «Кидки з середньої дистанції за 60 с» (контрольна група).

Кидки з середньої дистанції за 60 с	$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Початок експерименту	9	1.2	0.4	t = 1.0 ≤ 0,05	
Кінець експерименту	11.8	1.9	0.6		

Що ж стосується контрольної групи, то розрахунки, отримані в результаті математичної обробки даних можна вважати недостовірними, оскільки  $t = 1.0$  при  $p \leq 0,05$ .

## ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

В результаті проведеного дослідження були отримані незалежні результати, які виявили динаміку зростання рівня технічної та тактичної підготовленості баскетболістів у передзмагальний період за результатами контрольних тестів.

Були проведені такі тести:

Тест 1. Ведення м'яча зі зміною напрямку («змія») 30 м (2x15 м).

Тест 2. Кидок м'яча з точок.

Тест 3. Ведення м'яча, обведення п'яти стійок, кидання у русі

Тест 4. Кидки в кошик із середньої відстані.

Експеримент показав значне збільшення рівня спеціальної підготовки серед молодих баскетболістів експериментальної групи.

## ВИСНОВКИ

На основі результатів наукових досліджень були обґрунтовані такі висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що тренувальний процес у спортивних іграх, передбачає комплексний розвиток рухових якостей і їх компонентів, сторін і структури навчально-тренувального процесу, обліку анатомо-фізіологічних і психологічних здібностей юних спортсменів. Все це обумовлює комплексний вплив на організм що займаються. Було виявлено, що побудова навчально-тренувального процесу відбувається на основі 5 видів підготовки - теоретичної, технічної, тактичної, психологічної, фізичної та інтегральної.

Спортивна тренування – це процес підготовки до змагань. У змаганнях кожен хоче перемогти, а на тренуванні створюються необхідні для цього умови. Освоєння техніки, вдосконалення в ній і досягнення високої фізичної працездатності – головні завдання тренування. Баскетболісти включають в своє тренування вправи різного характеру.

За основною спрямованості їх можна розділити на три групи:

- 1) вправи для розвитку необхідних фізичних якостей;
- 2) вправи для вивчення та вдосконалення індивідуальних навичок гри в нападі та захисті;
- 3) вправи для вивчення та вдосконалення взаємодії гравців у нападі та захисті.

При виконанні тренувального навантаження організм спортсмена поступово звикає, або, як кажуть фізіологи, адаптується до неї. Якщо весь час виконувати одні і ті ж вправи в однаковому режимі, організм швидко звикне до цього навантаження, і зростання спортивних результатів припиниться. Щоб цього не сталося, навантаження треба підвищувати поступово. Робити це можна двома способами: збільшенням тривалості виконання вправ і збільшенням швидкості виконання вправ.

2. Навчально-тренувальний процес має наступну структуру: мікроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру. Цей поділ навчально-тренувального процесу допомагає структурувати його, підігнати під календар змагань пік форми, так як, така структура, в першу чергу, орієнтована на фізіологічні особливості спортсмена. При розгляді підготовки юних баскетболістів в передзмагальний період, враховувалися як швидкісно-силові здібності учнів, так як вони є одними з найбільш актуальних в передзмагальному періоді, так і фізіологічні та психологічні особливості дітей середнього шкільного віку. Всі ці особливості враховуються при побудові методики, що дуже важливо, так як на першому місці для виховання дітей середнього шкільного віку є здоров'я, а не спортивний результат.

3. В даному дослідженні застосовуються тести дозволяють виявити рівень спеціальної тренуваності у баскетболістів середнього шкільного віку. Тести:

тест 1. Ведення м'яча зі зміною напрямку ("змійка") 30 м (2x15 м);

тест 2. Кидки з точок ;

тест 3. Ведення м'яча, обведення п'яти стійок кидок в русі з правої сторони правою рукою – підбір м'яча – обведення штрафного кола лівою рукою – кидок в русі лівою рукою з лівого боку – підбір і ведення до протилежної кільцю – зупинка і кидок з дистанції 3 - 4 метра від кільця (сек). За кожен промах до підсумкового результату додається одна секунда;

тест 4. Кидки в корзину з середньої дистанції. Тривалість кидків 60 сек.

Для виявлення ефективності застосовуваної нами методики була використана математична обробка отриманих результатів. Вона включала в себе визначення достовірності відмінностей по t-критерієм Стьюдента.

4. За результатами проведених тестів, спрямованих на виявлення рівня спеціальної тренуваності учнів, була виявлена наступна динаміка. Експериментальна група показала результати набагато вище, ніж контрольна група. Це дозволяє стверджувати, що запропонована нами методика,

спрямована на підвищення результативності гри в баскетбол у передзмагальному періоді, з урахуванням сторін підготовки і структури тренувального процесу, а також фізіологічних особливостей організму займаються, є актуальною. Таким чином, мета нашого дослідження – пошук методики спрямованої на підвищення результативності гри в баскетбол в передзмагальному періоді, досягнута.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О.В., Дутчак М.В., Благий О.Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59–66
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
3. Голод Ю., Пасічник В., Пітин М., Лещак О., Цап І. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. Олімпійський та паролімпійський спорт. 2024. № 1. С. 49–55.
4. Баранців С. А. Вдосконалення основних видів рухів. К. 2000. № 5. С. 293.
5. Басенко О. В. Дослідження креативності особистості тренера. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізкультури і спорту. Львів : Укр. Технолог., 2006. Вип.10 : У 4 т. : Кн.1. С. 15 – 19.
6. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей : навчально-методичний посібник / Ж.О. Цимбалюк та інші. Харків : ХНПУ, 2022.
7. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. Луцьк : Надстир'я, 1997. С. 127–128.
8. Бубка С. Н. Методичні основи навчання рухових навичок. Фізичне виховання в школі. 2001. № 2. С. 172.
9. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. К.: Просвіта, 2001. 416 с
10. Волков І.П.. Основи підготовки юних баскетболістів : Навчальних посібник. Харків: ХаГІФК, 2000. 130 с.
11. Вуден Д. Сучасний баскетбол: пер. с англ. К. : Фізкультура і спорт, 2003. 256 с.
12. Головата О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Вип. 5. Харків: ХДАФК, 2012. С. 66-70.

13. Джон Р. Вуден Сучасний баскетбол. Х. : Фізкультура і спорт, 2013. 256 с.
14. Дмитрук В. С. Морфофункціональний та особистісний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Молодіжний науковий вісник. Луцьк, 2010. С. 70-74.
15. Дубенчук А. І. Баскетбол: Навчальний посібник. Харків.: Ранок, 2010. 144 с
16. Завгородня Р. В. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 5. С. 66-68.
17. Калініченко І.А. Ефективність впливу занять баскетболом на фізичний стан дітей середнього шкільного віку. Київ : НУФВСУ, 2022. 58 с
18. Клочко В. М. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки з попередження та профілактики травм, нещасних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту. Харків : ХНАМГ, 2005. 55 с.
19. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : підручник / Ю. А. Компанієць. Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
20. Корягін В. М. Ігрові показники баскетболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Зб. наук. пр./ За ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХХІІІ, 2002. № 4. с.7-13.
21. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. К. : Олімпійська література, 2008. 392 с.
22. Левенець О. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу у школі. Здоров'я та фізична культура. 2010. № 33. С. 1-12
23. Максименко А., Андреева О., Хрипко І. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності дівчат-підлітків залежно від маси тіла. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». 2023. № 28 (1). С. 10–16

24. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ: Професіонал, 2004. 479 с
25. Новіков А. А. Система підготовки спортсменів високої кваліфікації. Вид-во Академія. 2003. № 10. С. 38.
26. Носко Ю. М. Особливості фізичного розвитку учнів початкової школи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 6 (62). С. 47-50
27. Ображей О.Є. Баскетбол як засіб розвитку координаційних здібностей плавців. Спортивні ігри. 2016. № 2. С. 28–30.
28. Онищенко В. М. Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом: дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Онищенко Віола Миколаївна. Дніпро, 2016. 266 с.
29. Основи управління підготовкою юних спортсменів / За ред. М. Я. Набатнікової. К.: Олімпійська література, 2005. 280 с.
30. Павлова Т., Єфанова В., Іванік О. Вплив занять баскетболом на фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Grail of Science. 2024. № 39. С. 711–718.
31. Петренко Ю. О. Нейродинамічні та психічні функції у дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку: монографія. Черкаси: ЧНУ, 2014. 172 с.
32. Поляков М. І. Про розвиток фізичних якостей. Х. 2002. №1.
33. Самбірський А. Г. Технології оцінки швидкісно-силових показників. К: 2004. № 11. С. 11 12.
34. Сергієнко Л. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
35. Соловей О. М. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я. Дніпро, 2016. С. 201-205.

36. Спеціальні баскетбольні вправи // Теорія і практика фізичної культури. 2005, № 10. С.54.
37. Спортивні ігри : вдосконалення спортивної майстерності: Під. ред. Ю. Д. Железняка. К. : «Академія», 2004. 400 с.
38. Спортивні ігри : техніка, тактика навчання. Під. Ред. Ю. Д. Железняка, К.: «Академія», 2001. 520 с.
39. Степанов Н. С. Комплекси загально розвиваючих вправ. Харків. 2012. 212 с.
40. Трачук С., Ген Янь. Фізична активність учнів середньої школи Китайської Народної Республіки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 4. С. 50–53.
41. Техніка и тактика баскетбола // Теорія и практика фізичної культури. 2008, № 7. С.17.
42. Тхоревський В. І. Фізіологія людини. К. : фізкультура, освіта, наука, 2001. 492 с.
43. Теорія та методика фізичної культури / Під ред., Ю. Ф. Курімшина. Х: 1999. 374 с.
44. Федюкович Н. И. Анатомія та фізіологія людини : підручник. 2003. С45-53
45. Н. И. Федюкович, І. К. Гайнутдинов. Баскетбол, як він є. : в-во Богдан, 2010. 510 с.
46. Фіскалов В. Д. Спорт та система підготовки спортсменів: К : 2010. 392с.
47. Božanić V., Šibila M. The effect of a short neuromuscular warm-up program on explosive power, agility, speed, and dynamic balance in youth basketball players. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. № 17 (23). С. 8906.
48. Delextrat A., Grosgeorge B., Bieuzen F. Effects of small-sided games and high-intensity interval training on aerobic and repeated sprint performance and physiological responses in elite junior basketball players. *J Strength Cond Res*. 2018. № 32 (7). P. 1882–1891.

49. Kondrič M., Ulbricht A., Zenić N. The effect of school-based sports activity on the physical fitness of adolescents. *Coll Antropol.* 2010. № 34 (4). P. 1267–72.
50. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Geneva : World Health Organization, 2016. 28 p. URL: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/282961/65wd09e\\_PhysicalActivityStrategy\\_150474.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf).
51. Scanlan A.T., Wen N., Spiteri T., Dalbo V.J. A comparison of physical demands between competition and training activities in basketball players. *J Strength Cond Res.* 2021. № 35 (10). P. 2815–2823.
52. Yue Q. The influence of leisure sports basketball training on improving college students' physical health level and learning anxiety. *Psychiatria Danubina*, 2022. 34 (Suppl. 1), 2.

## ДОДАТОК

Дана методика розглядає передзмагальний період баскетболістів середнього шкільного віку. У ній враховані, не тільки єдність загальної та спеціальної підготовки, а й також вікові особливості.

## Втягуючий мікроцикл

Фаза МКЦ	1	2	3	4	5
	Стимул.	Восст.	Стимул	Стимул	
Спрямованість навантаження	Ш.С.	К.	С.В.	З.В.	Відновлення
Співвідношення ЗП та СП	60/40	40/60	60/40	60/40	
Співвідношення об'єму та інтенсивності	70/60	50/50	70/65	70/70	

## Ударний мікроцикл.

Фаза МКЦ	6	7	8	9	10	11
	Стимул.	Стимул	Восст.	Стимул.	Стимул.	
Спрямованість навантаження	Ш.С.	С.В.	К.	С.В.	З.В.	Відновлювальна
Співвідношення ЗП та СП	30/70	25/75	70/30	20/80	20/80	
Співвідношення об'єму та інтенсивності	60/80	55/85	50/50	60/85	55/90	

## Втягуючий мікроцикл

Фаза МКЦ	12	13	14	15	16	17
	Стимул.	Восст.	Стимул	Восст.	Стимул	
Спрямованість навантаження	Г.	К.	Г.	К.	З.В.	Відновлювальна
Співвідношення ЗП та СП	50/50	70/30	60/40	70/30	50/50	
Співвідношення об'єму та інтенсивності	60/50	50/40	60/50	50/40	60/50	

### Підвідний мікроцикл

Фаза МКЦ	18	19	20	21	22	23
	Стимул.	Вост.	Стимул	Вост	Стимул	Відновлювальний
Спрямованість навантаження	К.	Ш.С.	К.	Ш.С.	К.	
Співвідношення ЗП та СП	15/75	40/60	10/90	40/60	15/75	
Співвідношення об'єму та інтенсивності	30/90	40/60	30/95	40/60	30/95	

### Втягуючий мікроцикл

Фаза МКЦ	24	25	26	27	28	29
	Стимул.	Вост.	Стимул	Вост.	Стимул.	Відновлювальна
Спрямованість навантаження	Ш.С.	К.	С.В.	К.	Ш.С.	
Співвідношення ЗП та СП	50/50	60/40	55/45	60/40	50/50	
Співвідношення об'єму та інтенсивності	50/50	40/50	55/50	40/40	55/50	

### Ударний мікроцикл

Фаза МКЦ	30	31	32	33	34	35
	Стимул.	Стимул	Вост.	Стимул.	Стимул.	Відновлювальна
Спрямованість навантаження	К.	С.В.	К.	Ш.С.	С.В.	
Співвідношення ЗФП та СФП	20/80	15/75	60/40	15/75	20/80	
Співвідношення об'єму та інтенсивності	60/75	60/70	50/50	60/90	70/75	

### Втягуючий мікроцикл

Фаза МКЦ	36	37	38	39	40	41
	Стимул.	Стимул	Вост.	Стимул.	Стимул.	
Спрямованість навантаження	Г.	Ш.С.	К.	Г.	С.В.	Відновлення
Співвідношення ЗФП та СФП	50/50	45/55	70/30	50/50	45/50	
Співвідношення об'єму та інтенсивності	60/60	60/70	50/50	60/60	60/70	

### Підвідний мікроцикл.

Фаза МКЦ	42	43	44	45	46	47	
	Стимул.	Стимул.	Відновлення	Стимул.	Стимул		
Спрямованість навантаження	К.	Ш.С.Л.		Відновлення	К.	Ш.С.Л.	Відновлення
Співвідношення ЗФП та СФП	15/75	10/80			15/75	10/80	
Співвідношення об'єму та інтенсивності	50/85	50/90	50/85		50/90		

### Відновлювальний мікроцикл

Фаза МКЦ	48	49	50	51	52
	Стимул.	Вост.	Стимул	Стимул.	
Спрямованість навантаження	З.В.	К.	К.	З.В.	Відновлення
Співвідношення ЗФП та СФП	70/30	50/50	70/30	50/50	
Співвідношення об'єму та інтенсивності	50/40	35/30	50/40	40/30	

**К** – комплексна; **Ш.С.** – швидко-силова; **С.В.** – спеціальна витривалість; **З.В.** – загальна витривалість; **Г** – розвиток спритності та гнучкості.