

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Факультет фізичного виховання
Кафедра олімпійського і професійного спорту

Кваліфікаційна робота

**УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛІСТІВ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД ЗАСОБАМИ
ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Здобувача вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»

Величка Станіслава Леонідовича

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту
доцент

Ладика Петро Ігорович

РЕЦЕНЗЕНТ:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
теоретичних основ і методики фізичного
виховання ТНПУ

Сопотницька Олена Валеріївна

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	8
1.1. Спортивне тренування баскетболістів	8
1.2. Характеристика техніко-тактичної підготовки кваліфікованих баскетболістів	11
1.3. Фізичні навантаження та їх дозування в тренувальному процесі баскетболістів	16
1.4. Особливості змагальної діяльності у баскетболі	19
1 5. Види педагогічного контролю у спортивній підготовці баскетболістів	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ЗА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД.....	34
3.1. Структура та зміст техніко-тактичної підготовки протягом річного навчально-тренувального циклу	34
3.2. Контроль за техніко-тактичною підготовленістю у процесі тренувальних занять	36
3.3. Контроль за техніко-тактичною підготовленістю у процесі змагальної діяльності баскетболістів	40
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	45
ВИСНОВКИ	52

	3
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ	60

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АМ – аеробні можливості.

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

Ккал – кілокалорії.

кг. – кілограм.

ЗВО – заклад вищої освіти.

л. – літр.

л/хв. – літрів на хвилину

мл. – мілілітр.

хв. – хвилина.

с. – секунда.

см. – сантиметр.

ТТД – техніко-тактична дія.

ЩТЗ – щільність тренувального заняття.

ЧСС – частота серцевих скорочень

у/хв. – ударів на хвилину.

ВСТУП

Актуальність теми. Баскетбол – це один із найдинамічніших видів спорту, який постійно адаптується до нових реалій і викликів, враховуючи глобальні тенденції та зміни, що відбуваються в сучасному спортивному середовищі.

Високі досягнення в сучасному баскетболі обумовлені необхідністю постійного удосконалення всіх сторін підготовки спортсменів і в першу чергу техніко-тактичної, яка забезпечує їх інтегральний прояв у ході змагань [3; 41].

Реалізація процесу навчання й управління, стосовно підготовки кваліфікованих баскетболістів, вимагає в числі інших важливих чинників наявність чіткого уявлення про структуру техніко-тактичної підготовленості, методи вивчення техніко-тактичних знань і вмінь, що зумовлюють рівень спортивної майстерності та відповідну систему контролю, яка дозволяє спрямовувати і коректувати весь процес підготовки [1; 6: 10].

Діяльність тренера баскетбольної команди пов'язана з пошуком, аналізом та практичним використанням об'єктивної наукової інформації. Основне завдання, яке стоїть перед сучасною спортивною наукою – визначення закономірної науково-методичної основи системи підготовки, яка б виходила за рамки інтуїтивних рішень. Одною з умов розв'язання поставленого завдання є застосування у навчально-тренувальний процес усіх видів контролю, що дозволить визначити вихідний стан підготовленості та динаміку його розвитку протягом певного етапу підготовки. Успішне здійснення спортивного тренування багато в чому залежить від правильного контролю за підготовленістю баскетболістів [19; 23]. Водночас, спостереження за практичною роботою тренерів окремих команд високої кваліфікації показали, що тренери зазвичай покладаються на інтуїцію та досвід і зневажливо ставляться до можливості отримати точну кількісну інформацію про різні сторони підготовленості баскетболістів, що ускладнює пошуки раціональних шляхів побудови тренувального процесу, стримує темпи зросту спортивної майстерності [39].

У працях фахівців з баскетболу висвітлено питання контролю за підготовленістю, проте в основному це стосується юних баскетболістів [2; 45].

Більшість науковців присвячують свої дослідження вивченню фізичної підготовки і відповідного контролю фізичних якостей [28; 53]. Роботи присвячені дослідженню техніко-тактичної підготовки не розкривають всіх аспектів технології педагогічного контролю [2; 14; 37].

Тому, актуальність дослідження зумовлено з одного боку, значущістю контролю у навчально-тренувальному процесі, з іншого – відсутністю теоретично обґрунтованої системи тестів для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих баскетболістів на різних етапах річного циклу підготовки.

Мета роботи полягає у науковому обґрунтуванні системи різних видів контролю техніко-тактичної підготовки кваліфікованих баскетболістів.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати теоретико-методичні основи контролю в системі спортивної підготовки.

2. Вивчити структуру і зміст техніко-тактичної підготовки та особливості її прояву в умовах змагальної діяльності баскетболістів у річному навчально-тренувальному циклі.

3. Визначити особливості різних видів контролю у процесі річної підготовки баскетболістів професійних команд.

4. Розробити комплекс тестових вправ для контролю за техніко- тактичною підготовленістю у процесі поточного та етапного педагогічного контролю.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес професійних баскетбольних команд.

Предмет дослідження – техніко-тактична підготовка баскетболістів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, тестування, хронометрування), методи математичної статистики

Практичне значення одержаних результатів:

1. Розроблено науково обґрунтовану програму контролю техніко-тактичної підготовки у навчально-тренувальному процесі професійних баскетболістів.
2. Розроблено практичні рекомендації всіх видів контролю за техніко-тактичною підготовкою у процесі безпосередньої підготовки до змагань.

Результати нашого дослідження можуть бути використані тренерами під час проведення поточного та етапного контролю в баскетбольних командах які приймають участь в чемпіонатах України, групах підвищення спортивної майстерності, секціях та факультативних заняттях з баскетболу з гравцями команд закладів вищої освіти.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Вона викладена на 63 сторінках друкованого тексту, містить 7 таблиць, 7 рисунків, 4 додатки. Список літератури включає 53 джерела.

РОЗДІЛ 1. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Спортивне тренування баскетболістів

Сучасна система спортивної підготовки баскетболістів має повністю відображати та враховувати їхні дії, які виконує спортсмен під час змагань. Також сучасний баскетбол вимагає від гравців високого рівня функціональної підготовки та бездоганного володіння всіма технічними навичками гри. Дослідження свідчать, що фізична підготовка відіграє ключову роль у підвищенні спортивної майстерності баскетболістів, а її тісний взаємозв'язок із технічною підготовкою визначає ефективність тренувального процесу. Наукове обґрунтування цього взаємозв'язку дозволяє ефективно готувати висококласних спортсменів протягом тривалого періоду тренувань.

Дослідження цього питання підтверджуються автором Denisenko A. «...що швидкий розвиток світового спорту вимагає постійного пошуку нових та ефективніших методів технічної та фізичної підготовки баскетболістів. Оцінка і аналіз систем підготовки та результатів виступів провідних спортсменів свідчать про те, що успіх можливий лише завдяки багаторічним тренуванням. Встановлено, що в юнацькому віці формуються основи для подальшого розвитку і вдосконалення фізичних якостей, що в майбутньому вплине на спортивну майстерність баскетболістів. Тому важливо працювати над усуненням недоліків у фізичному розвитку та підготовленості молодих спортсменів вже на ранніх етапах їхньої підготовки» [49].

Автори Тучинська Т. А., Руденко Є. В. у своєму навчальному посібнику дає деякі визначення «тренування» «...тренування слід розуміти як спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів та підготовку до суспільно корисної діяльності. Метою цього процесу є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я спортсменів, здобуття техніко-тактичної майстерності, а також виховання високих морально-вольових якостей [43].

Підготовка до змагань відбувається в межах спеціально організованого навчально-тренувального процесу, основним завданням якого є забезпечення розв'язання завдань фізичного виховання через обраний вид спорту, зокрема баскетбол.

Кожен гравець має бути підготовлений так, щоб повністю оволодіти технікою та тактикою гри і демонструвати їх на найвищому рівні. Це вимагає від спортсмена оволодіння складним комплексом знань, умінь і навичок, що характеризуються як вміння грати на високому рівні.».

Костюкевич В. М. в своєму навчальному посібнику «Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації» дає таке визначення «...спортивне тренування баскетболістів відноситься до спеціалізованого процесу фізичного виховання, яке направлене на досягнення високих результатів в обраному виді спорту» [21].

Автор Максименко І. Г. в своїх працях характеризує діяльність баскетболіста під час гри «...це не просто сукупність окремих прийомів у захисті та нападі, а цілісний комплекс дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Злагоджена взаємодія гравців є основою командної діяльності, спрямованої на досягнення максимальних результатів та реалізацію командної тактики на майданчику. на досягнення загальних цілей команди, спираючись на ініціативу і творчість кожного учасника. Крім того, баскетболісти повинні не лише атакувати, але й активно захищати своє кільце. Для того, щоб перехопити м'яч у суперника або перешкодити його кидку, необхідно своєчасно й правильно реагувати на всі його дії, враховуючи позиції гравців команди суперника, своїх партнерів і місцезнаходження м'яча. Ігрова діяльність будується на стабільності та варіативності рухових навичок, рівні розвитку фізичних якостей, стані здоров'я і інтелекті гравців» [25].

Високий рівень технічних навичок, необхідних для стартового прискорення та боротьби за верхній м'яч на швидкості, вимагає відповідної спеціальної фізичної підготовки. Постійний розвиток фізичних якостей гравців у тренуваннях підвищує їх загальний рівень тренуваності [35].

Поступове освоєння та вдосконалення технічних прийомів визначає способи ведення гри в баскетболі. Різноманітність і досконалість технічних навичок впливають на індивідуальну майстерність гравців і команди в цілому. У процесі технічної підготовки збільшується кількість освоєних прийомів і варіантів їх використання, що підвищує ефективність їх застосування та стійкість до різних перешкод [36].

Перемога над суперниками залежить не лише від технічної і фізичної підготовки, але й від ігрового досвіду та усвідомлення своїх можливостей. Цьому сприяє комплекс знань зі стратегії та тактики, які здобуваються під час регулярних і цілеспрямованих тренувань.

Психологічна підготовка в тренувальному процесі спрямована на формування морально-вольових якостей і високого рівня фізичної готовності спортсменів. Спеціальна психологічна підготовка забезпечує набір знань і навичок, які сприяють розвитку розумових здібностей, формуванню самооцінки та вміння аналізувати ситуації, що виникають як на тренуваннях, так і в повсякденному житті [51].

Особливо важливою є психологічна підготовка перед змаганнями та під час них. Самозаспокоєння і самовпевненість, а також страх перед суперником можуть негативно вплинути на спортивну форму. Стійкість психіки гравців підвищується завдяки високій спортивній формі, рівню відповідальності, взаєморозумінню в команді, позитивним контактам з тренерами та контролю емоцій під час змагань [4].

Теоретична підготовка є важливою частиною тренувального процесу баскетболістів. Вивчення теоретичних засад, аналіз досвіду видатних гравців як своєї команди, так і суперників, а також опрацювання тактичних схем мають вирішальне значення для творчого розкриття потенціалу гравців. Теоретична підготовка повинна бути систематичною та глибокою, тісно пов'язана з фізичною, техніко-тактичною та психологічною підготовкою, що є важливим аспектом методики тренувань. Така інтеграція дозволяє досягати більш високих результатів та оптимізувати процес підготовки [8].

Необхідно також приділяти увагу розвитку емоційних аспектів психіки спортсменів, оскільки емоції можуть вплинути на підготовку до змагань. Важливо навчити спортсменів управляти негативними емоціями, формувати навички самозбереження та правильно оцінювати свої емоційні стани.

Загалом спортивна майстерність баскетболіста визначається його загальною освіченістю та знаннями сучасних аспектів техніки, тактики, умов змагань, правил гри, суддівства та основ спортивного тренування. Ігрова підготовка є важливим завершальним етапом, де всі складові підготовки мають об'єднуватися в єдине ціле.

1.2. Характеристика техніко-тактичної підготовки кваліфікованих баскетболістів

Деякі автори розглядають техніку та тактику окремо і дійшли висновку, що навчання цим аспектам варто проводити роздільно. Проте інші вважають, що важливо формально закріпити єдність між внутрішньою та зовнішньою підготовкою ігрової дії, запровадивши терміни «техніко-тактична» або «тактико-технічна» підготовка. У теорії спорту технічна підготовка визначається як процес освоєння спортсменом системи рухів, які використовуються у змаганнях, з метою їх удосконалення. Поняття «техніка гри» охоплює набір ігрових прийомів та методів їх виконання, що дозволяють ефективно вирішувати завдання в умовах протистояння. Таким чином, різностороннє володіння технічними прийомами допомагає гравцеві успішно діяти в складних ситуаціях, дотримуючись правил [13].

Ключовим аспектом технічного вдосконалення є розвиток у баскетболіста здатності до імпровізації, що включає створення та реалізацію оригінальних рухових образів, які допомагають вирішувати завдання в умовах постійно змінюваного зовнішнього середовища. Такий підхід вимагає, щоб баскетболісти отримували не лише велику варіативність базових та додаткових рухів, а й можливість розробляти нові, оригінальні рухові дії, обумовлені логікою конкретної ігрової ситуації [15].

Технічна підготовка переважно залежить від виконання спортивних дій у конкретних зовнішніх умовах. Це означає, що чим більше прийомів і дій засвоїть спортсмен, тим краще він зможе справлятися зі складними тактичними завданнями під час змагань.

Багато спеціалістів звертають увагу на те, що немає єдиного підходу до засобів і методів тактичної підготовки баскетболістів. Платонов В. М. «...вважають, що основним методом є вивчення та багаторазове повторення комбінацій. Інші ж вважають, що тактичні прийоми також є важливими засобами підготовки. Ключову роль у підготовці баскетболістів відіграє здатність швидко вирішувати тактичні завдання під час гри, передбачати зміни в ігровій ситуації та контролювати свій емоційний стан в екстремальних умовах змагань. Тактична підготовка в баскетболі повинна відбуватися в тісній взаємодії з іншими аспектами спеціальної підготовки, що вимагає від спортсмена високого рівня фізичної, технічної та психологічної готовності» [38].

Чинники, які можуть впливати на тактику змагальної діяльності за трактуванням авторів:

«...1. Правила змагань у деяких видах спорту змінюються, що вимагає внесення відповідних коректив у тактику ведення змагальної боротьби.

2. Положення про змагання визначає тактичний підхід у конкретних змаганнях, зокрема розумне розподілення сил усередині команди.

3. Умови зовнішнього середовища (наприклад, кліматичні умови, часові пояси, стиль суддівства, реакція глядачів тощо) обумовлюють необхідність адаптації способів вирішення рухових завдань, що впливає на вибір спортивної техніки та тактики.» [12].

Також Платонов В. М. у своїх працях зосереджує увагу на спортивну підготовку спортсменів «...У процесі спортивної підготовки протягом макроциклу уявлення про тактику поступово трансформується та вдосконалюється. Важливими компонентами цілісного підходу до спортивного поєдинку є: усвідомлення спортсменом власного рівня техніко-тактичної

підготовленості; розуміння значення ініціативи в змагальній боротьбі; чітке уявлення про роль і місце тактичних елементів; а також здатність швидко адаптуватися до змін у ході поєдинку протидіяти суперникам різних стилів та рівнів підготовки; а також оцінка реалістичності досягнення поставлених цілей і окремих завдань. Така комплексна підготовка забезпечує успішну адаптацію до змінних умов гри» [38].

Постійне зростання інтенсивності гри в сучасному баскетболі вимагає від гравців здатності швидко та ефективно виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах раптових змін, обмеженого простору і часу, а також активного опору з боку суперників. Володіння технікою та тактикою гри є ключовим аспектом для успішної адаптації. Здобуття спеціальних знань відбувається під час техніко-тактичної підготовки, яка займає одне з ключових місць у навчально-тренувальному процесі. Знання офіційних правил змагань і вміння їх постійно застосовувати на практиці є важливою складовою спеціальних тактичних знань і невід'ємною частиною підготовки спортсмена будь-якого рівня.

Багато фахівців відзначають «...що підготовка студентських команд стикається з певними викликами, і сьогодні важливо зосередитися на вдосконаленні навчально-тренувального процесу в студентському баскетболі. Особливо це стосується тактичної підготовки гравців. Багато тренерів не встигають повноцінно навчити спортсменів основним тактичним комбінаціям протягом їхнього навчання у вищих навчальних закладах. Тому пошук ефективних засобів для покращення техніко-тактичної підготовки гравців студентських команд є актуальним завданням у теорії та методиці студентського спорту» [46; 53].

Згідно з думкою ряду авторів, в спортивних іграх «...важливо зосередити увагу на точному усвідомленні деталей рухів під час вдосконалення техніки і тактики. Основою для відтворення у свідомості виконання технічних та тактичних елементів є образне уявлення необхідного руху або комплексу рухів. Тренери часто застосовують метод ігрових завдань, який ґрунтується на взаємодії між гравцями, допомагаючи розвинути їхню спритність і здатність

швидко реагувати на ситуації в грі. Також тренер моделює ігрові ситуації між гравцями команди під час змагань. Завдяки інтерактивній дошці баскетболіст може фіксувати свої дії. У таких умовах спортсмен має бути гнучким у прийнятті рішень і адаптувати свою стратегію в реальному часі. У таких умовах важливо мати розвинуті аналітичні навички, щоб оперативно реагувати на зміни в ситуації на майданчику. Це також вимагає від спортсмена високого рівня тренуваності, щоб виконувати технічні дії з максимальною точністю та швидкістю, навіть під тиском невизначеності. Таким чином, успішне вирішення техніко-тактичних завдань вимагає від спортсмена не лише фізичної підготовленості, але й глибокого розуміння гри, вміння оцінювати дії суперника та адаптувати свої власні » [18]. Дослідження в ігрових видах спорту підтверджують складність змагальної діяльності, обумовлену підвищенням рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів, посиленням конкуренції між командами та впливом різних відволікаючих чинників. Одним із ключових напрямів для розв'язання цих питань є організація підготовки на основі аналізу ігрової діяльності, з урахуванням специфіки виконання певних амплуа, взаємодії з партнерами в умовах високої конкуренції, а також формування індивідуального стилю гри. [4;5;6].

Діяльність у спортивних іграх вимагає тісної співпраці між тренерами та спортсменами для глибокої спеціалізації ігрових функцій, а також універсалізації та взаємозамінності виконавців. Практика свідчить, що надійне виконання ігрових функцій кожним гравцем у своїй зоні, є запорукою перемоги над суперником. Також важливо, щоб спортсмен умів виконувати функції, які не є типовими для нього в звичайних умовах, якщо цього вимагають обставини або завдання тренера, при цьому досягати високого техніко-тактичного рівня.

Багато дослідників підкреслюють важливість діяльнісного підходу в тренувальному процесі баскетболістів. У змаганнях спортсмени адекватно сприймають ігрові ситуації та приймають рішення для їх реалізації. Завдяки моделюванню ігрових ситуацій різного рівня складності, зокрема під час виконання атакуючих дій, дослідники виявили, що при скороченні дистанції між

нападником і захисником зменшується кількість кидків та їхня результативність у порівнянні з дистанцією 1-2 метри. Це пояснюється труднощами, які виникають у нападника при щільній опіці [11].

Отримавши ці дані, були змодельовані ігрові ситуації, спрямовані на формування варіацій атакуючих дій з урахуванням змін у дистанції та активності протидії гравців. Увага на цьому аспекті підкреслює позитивні можливості застосування теорії діяльнісного підходу у підготовці баскетболістів.

Водночас, удосконалюючи фізичну підготовленість баскетболістів, необхідно дотримуватися таких принципових установок, як розмірність розвитку основних фізичних якостей, цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності та перспективне попередження у формуванні технічної майстерності [9].

Спеціалістами Латишев М. В., Квасницею, О. М., Спесивих, О. О., Квасницею І. М. неодноразово відмічалось, що своєчасне у віковому аспекті, оволодіння раціональною технікою обраного виду спорту є запорукою успішності підготовки спортсмена високого класу. В якості одного з основних чинників ефективності навчання техніці у спортивних іграх визначають оптимальну послідовність засвоєння окремих тактичних дій.

На етапі вдосконалення особливо важливо:

«... 1. Повторення в різних ігрових ситуаціях: це допомагає закріпити навички та адаптувати їх до різних обставин гри.

2. Тренування під тиском: уміння виконувати прийоми за обмеженого часу і в умовах стомлення сприяє розвитку витривалості та психологічної стійкості.

3. Тактичні комбінації: їх вивчення дозволяє краще інтегрувати технічні прийоми в загальну стратегію гри.

4. Протидія захисників: активна опозиція під час тренувань робить їх більш реалістичними і ефективними.

Також, використання спеціальних пристроїв і тренажерів може істотно підвищити ефективність тренувань. Важливим є також розвиток координації рухів, що дозволяє виконувати складні прийоми, такі як фінти чи ведення м'яча

з зміною темпу» [24].

На етапі вдосконалення важливо зосередитися на складних технічних прийомах, які потребують високої координації та фізичної підготовленості. Це, зокрема, такі елементи як:

1. Ловля однією рукою: вимагає точності та швидкості реакції.
2. Приховані передачі: потребують уміння приховувати намір і відчуття гри.
3. Добивання м'яча і кидки зверху вниз: включають елементи роботи з висотою та точності.
4. Фінти у безпорному положенні: розвивають здатність обманювати суперника.
5. Ведення м'яча з переводами та зміною темпу: допомагає в адаптації до швидких змін ситуації на майданчику.

Збільшення обсягу вправ сприяє розвитку рухових уявлень і специфічних навичок, що в свою чергу покращує здатність засвоювати нові складно-координаційні рухи. Важливо також враховувати індивідуальні особливості спортсменів, щоб оптимізувати процес навчання.

На процес оволодіння техніко-тактичною майстерністю також позитивно впливає здібність спортсменів точно диференціювати просторові, часові та силові признаки рухів [20].

1.3. Фізичні навантаження та їх дозування в тренувальному процесі баскетболістів

Загальна фізична підготовка є особливо важливою на початкових етапах багаторічного тренувального процесу, особливо при роботі з дітьми та підлітками, оскільки вона формує базу для подальшої спеціалізованої підготовки. Послідовність фізичної підготовки поділяється на кілька етапів, які відповідають періодам розвитку юного спортсмена. Ці етапи включають формування основних фізичних якостей, розвиток координаційних здібностей, а також засвоєння базових технічних навичок, що є критично важливими для подальшого вдосконалення у вибраному виді спорту. Правильне структурування

фізичної підготовки забезпечує успішну адаптацію молодих спортсменів до підвищених вимог у спеціалізованих тренуваннях.

В.Б. Горбуля, В.О. Горбул в своїй праці описують етапи загально фізичної підготовки «...На першому етапі загально фізичної підготовки триває до 12 років сприяє розвитку основних фізичних якостей баскетболістів, таких як швидкість, спритність і гнучкість.

На другому етапі, який збігається з підлітковим віком, з'являються можливості для проведення інтенсивніших вправ, що дозволяє спеціалізовано впливати на розвиток фізичних якостей, зберігаючи при цьому різнобічність підготовки. На третьому етапі фізична підготовка стає максимально спеціалізованою, оскільки рівень функціональних можливостей організму юнака дозволяє застосовувати значні за обсягом і інтенсивністю навантаження. Цей етап є критично важливим для формування майбутніх професійних баскетболістів, оскільки забезпечує глибоке засвоєння техніки і тактики гри, а також сприяє розвитку психологічних якостей, необхідних для успішної участі в змаганнях.

Основним чинником, який визначає вплив м'язової діяльності на фізичний розвиток, є навантаження від фізичних вправ. Це навантаження впливає на організм гравців, а також враховує об'єктивні і суб'єктивні труднощі, які вони переживають» [13].

Два баскетболісти з різним рівнем фізичної підготовки, виконуючи однакову м'язову роботу, можуть відчувати різну величину навантаження. Як зазначають Круцевич Т. Ю, Воробйов М. І, Безверхня Г. В., навантаження є не просто виконаною роботою, а її результатом [22]. Вплив навантаження на організм спортсмена відображає його реакцію на виконану роботу. Основним фактором, що визначає величину навантаження в залежності від підготовленості організму дитини, є зовнішні ознаки стомлення (табл. 1.1).

Зовнішні ознаки стомлення

Ознака	Ступінь стомлення		
	легка	значна	дуже велика
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, блідість, синюшність губ
Пітливість людини	Невелика, частіше на обличчі	Велика, голови і тулуба	Дуже сильна, виступ солі
Дихання людини	Прискорене рівне	Значне почастишання, періодично через рот	Різде прискорене, поверхнєве, поява задишки
Руху людини	Не порушені	Невпевнені	Похитування, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок – тремор
Уваги людини	Безпомилкове	Неточність виконання команд	Уповільнене виконання завдань
Самопочуття людини	Скарг немає	Скарги на втому, серцебиття, задишку тощо	Сильна втома, біль у ногах, запаморочення, шум у вухах, головний біль, нудота тощо

При виборі методики індивідуального тренування для розвитку рухових якостей баскетболіста важливо спочатку визначити природні здібності спортсмена, а вже потім на основі цього формувати подальшу роботу.

Побудова індивідуального тренування в контексті розвитку рухових якостей ґрунтується на комплексі показників, серед яких основними є стан тренуваності спортсмена та його ігрове амплуа [52].

Гравці захисної лінії, як правило, мають високий рівень швидко-силових якостей та витривалості, тоді як нападаючі відзначаються стрибучістю і

швидкісною витривалістю. Центрові ж гравці акцентують увагу на стрибковій витривалості [52].

Сучасне трактування спортивної підготовки, яке акцентує увагу на розвитку сильних сторін спортсмена, вимагає, щоб стратегію індивідуального тренування слід будувати з урахуванням ігрової спеціалізації баскетболіста. Це означає, що захисникам важливо зосередитися на розвитку швидкісно-силових якостей, нападаючим — на вибуховій силі, а центровим — на стрибковій витривалості [50].

Проте, в кожному конкретному випадку, визначаючи стратегію побудови та реалізації індивідуального тренування, необхідно враховувати не лише специфіку ігрового амплуа, а й індивідуальні морфо-функціональні особливості спортсмена. Це включає в себе фізичні характеристики, рівень підготовленості, наявні травми, а також психологічний стан. Такий підхід забезпечить оптимізацію тренувального процесу та максимально ефективний розвиток кожного гравця, що позитивно вплине на їхню загальну продуктивність у грі.

Наступним важливим етапом в індивідуальному тренуванні баскетболіста є вибір методики фізичних вправ. Оскільки індивідуальне тренування є складовою частиною комплексної системи підготовки спортсмена, необхідно детально визначити складові елементи практичних вправ, що сприятимуть розвитку фізичних якостей та вдосконаленню техніко-тактичних навичок, визначивши обсяг навантажень і режим відпочинку [16].

Навантаження в тренуванні слід розуміти як вплив фізичних вправ на організм баскетболіста, що викликає активну реакцію функціональних систем. Вміння регулювати навантаження є критично важливим: якщо на одних тренуваннях навантаження дуже велике, то на інших його слід зменшити, особливо при щоденних тренуваннях.

1.4. Особливості змагальної діяльності у баскетболі

Вивчення таких взаємопов'язаних явищ, як змагання і тренування, має безпосереднє практичне значення для правильної орієнтації і побудови

процесу спортивного удосконалення.

Змагання як явище виникло раніше тренування, а тому як категорія воно є первинним, а тренування – вторинним. Саме тому, методично виправданим до встановлення основних умов і вимог тренувального процесу може бути признаний такий підхід, що призводить до їх пізнання через виявлення закономірностей власно змагальної діяльності у конкретному виді спорту. Це особливо важливо й тому, що змагання завжди виступає як кульмінаційний момент діяльності спортсмена, пов'язаний з граничною напругою його фізичних і духовних сил. Тільки екстремальні умови спортивного протиборства здібні виявити функціональну стійкість і надійність спортсмена. Разом з тим такі умови є основним стимулятором підвищення тренуваності спортсмена і його функціональної стійкості [2].

Виходячи з вищевикладеного, стає очевидним, що ефективність тренування можна значно підвищити, якщо діяти шляхом пізнання закономірностей і особливостей змагальної діяльності [2].

Відомо, що моделювання різних аспектів підготовки висококваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту є методично складним і багатогранним процесом. На цьому рівні повністю розкривається індивідуальна обдарованість гравця, його унікальність і безпосередність, що дозволяє досягати найвищих результатів у складних умовах змагань. Чіткі модельні кількісні та якісні показники техніко-тактичної діяльності на нашу думку, є важливими для ефективного управління підготовкою баскетболістів. Вони створюють необхідні умови для оптимізації тренувального процесу та підвищення результативності змагань [28].

Однак у класичному баскетболі створення моделей ускладнюється впливом численних факторів, таких як індивідуальні особливості гравця, його вік, рівень підготовленості, роль у команді тощо. Це вимагає врахування всіх цих аспектів для формування адекватних тренувальних програм і підходів, що максимально відповідатимуть потребам конкретних спортсменів. Під час змагань баскетболісти виконують численні техніко-тактичні дії в обороні та атаці. У

класичному баскетболі ситуація на майданчику розвивається набагато динамічніше, оскільки відсутні чітко окреслені фази переходу від захисту до нападу. Після завершення атаки команда миттєво переходить до захисту, а потім знову готує атакувальний етап. Така безперервна зміна ролей вимагає від гравців високої адаптивності та швидкості реакції, що робить їхню техніко-тактичну підготовленість особливо важливою. Кожен момент гри може вплинути на подальший розвиток ситуації, тому ефективність взаємодії між гравцями та їхнє вміння приймати швидкі рішення стають критичними для успішного виконання тактичних схем [27].

Змагальна діяльність у баскетболі є складним і багатогранним процесом, що включає фізичну підготовку, тактичні дії, психологічні аспекти та командну взаємодію. Баскетбол, як один з найпопулярніших видів спорту у світі, передбачає не лише індивідуальні навички гравців, а й високий рівень колективної координації та стратегічного мислення.

Тактика в баскетболі включає в себе різноманітні схеми атаки та захисту, які команди використовують під час матчів. Основні елементи тактичної підготовки:

Атакуючі стратегії - команди розробляють комбінації для створення вільних кидків, використовуючи різноманітні варіанти руху гравців.

Захисні схеми - від зонного захисту до індивідуального, кожна стратегія має свої переваги та недоліки, що вимагає від команди гнучкості у прийнятті рішень.

Психологічна підготовка у баскетболістів має величезне значення в змагальному процесі. Конкуренція, тиск під час важливих матчів, а також необхідність швидко приймати рішення в умовах стресу вимагають від гравців високого рівня психоемоційної стійкості [22].

Основні аспекти включають:

Мотивація у баскетболістів - прагнення досягти успіху, перемогти суперника та реалізувати потенціал [22].

Координація дій у баскетболістів - розуміння ролі кожного гравця у тактичній схемі та командна взаємодія [22].

Стресостійкість у баскетболістів - здатність справлятися з тиском і зберігати концентрацію [22].

Командна взаємодія у баскетболістів є ключовим аспектом змагальної діяльності в баскетболі. Взаєморозуміння та злагодженість дій усіх гравців на майданчику дозволяють досягти максимального результату [22].

Важливими елементами у гравців баскетбольних команд є комунікація та лідерство:

Комунікація це відкрите спілкування між гравцями під час гри, допомагає швидко адаптуватися до змін у тактиці суперника.

Лідерство це наявність лідерів у команді, які здатні надихати інших, підвищує моральний дух та ефективність гри.

Як показує практика, під час матчів між командами різного рівня майстерності показники ефективності ігрових дій більш сильної команди значно зростають, як за окремими техніко-тактичними діями, так і за підсумковими рейтингами ефективності. Водночас, у команди з нижчим рівнем майстерності показники ігрових дій помітно знижуються. Це ускладнює оцінювання ефективності змагальної діяльності баскетболістів, оскільки важко визначити, що стало основною причиною успіху або невдачі: власна сила чи слабкість суперника в конкретному матчі. Подібна проблема створює технічні складнощі при використанні розроблених модельних характеристик для висококласних баскетболістів. Коректно їх застосовувати можна лише тоді, коли йдеться про команди, схожі за рівнем спортивної майстерності.

Вітчизняні та зарубіжні фахівці вважають, «...хвилина ігрового часу є оптимальним умовним показником для точного оцінювання ефективності змагальної діяльності баскетболістів та їх відповідності модельним характеристикам, оскільки цей показник дозволяє врахувати продуктивність гравців без прив'язки до часу, проведеного ними на майданчику. Використовуючи встановлені модельні параметри основних ігрових дій на



Рис. 1.1 Чинники, що визначають результативність змагальної діяльності, що впливають на результат гри (за G. Stiehler, G. Konzag, H. Dobler, 1988)

хвилину, можна створити екстраполяційні моделі, які відображають реалізацію техніко-тактичних дій у різних відрізках матчу. Ці моделі допомагають оцінити загальну ефективність гри, оптимізувати стратегії та тактику команди на основі реальних ігрових умов» [16].

Важливим фактором, що впливає на оцінювання техніко-тактичної діяльності, є вік гравця. У команді високого класу можуть виступати спортсмени різного віку (від 19 до 40 років), але в найвідповідальніших змаганнях зазвичай залучаються найбільш досвідчені баскетболісти, середній вік яких становить 25–32 роки. Це свідчить про те, що досвід і зрілість гравців грають важливу роль у їхній здатності приймати стратегічні рішення та демонструвати високий рівень гри під тиском [16].

Найвищі рейтинги ефективності під час змагань у класичному баскетболі 5х5, мають гравці віком 25–26 років. У молодших спортсменів показники ефективності, як у конкретних матчах, так і в турнірах загалом, значно нижчі. Цікавим є дослідження оптимального віку для ефективної змагальної діяльності, яке враховує динаміку змін протягом тривалого часу, особливості протиборчої сторони, ігровий час на майданчику та вік баскетболістів. Це дозволяє виявити особливості змагальної діяльності гравців різних вікових груп.

За даними авторів за G. Stiehler, G. Konzag, H. Dobler, можна скласти блок-схему «...визначальних чинників результативності змагальної діяльності у спорті (рис. 1.1).

1.5. Види педагогічного контролю у спортивній підготовці баскетболістів

У спорті застосовують поняття комплексного контролю, яке передбачає використання етапного, поточного та оперативного контролю в процесі оцінювання спортсменів. Цей контроль базується на педагогічних, медико-біологічних і соціально-психологічних показниках, що дозволяє всебічно оцінити підготовленість спортсменів, зміст навчально-тренувального процесу та змагальну діяльність [32].

Види контролю в спорті включають:

Етапний, поточний, оперативний - різні рівні оцінювання підготовленості.

Педагогічний, медико-біологічний, соціально-психологічний - різні аспекти, що враховують підготовленість спортсмена [33].

Поглиблений, вибірковий, локальний - різні підходи до збору даних і аналізу [33].

Комплексний - об'єднання всіх вищезазначених видів для всебічної оцінки [33].

Засоби етапного контролю розподіляються в залежності від віку та рівня кваліфікації спортсменів. Для спортсменів з низьким рівнем кваліфікації

ключовим є досягнення оптимальних показників росту, маси тіла та швидкісно-силових характеристик. [29; 33; 34].

Для висококваліфікованих спортсменів важливо враховувати технічну майстерність, оцінюючи рівень компонентів рухової функції за допомогою силових і часових параметрів, силовими і часовими параметрами, що відображають індивідуальні особливості. Це вимагає спеціального біомеханічного інструментарію [30; 47].

Етапний контроль є об'єктивним лише за умови, що показники контрольних вправ корелюють зі спортивними результатами. Тестування доцільно проводити після дня відпочинку, щоб зменшити вплив попередніх тренувань.

Поточний контроль можна здійснювати за допомогою тестів, які спортсменам уже знайомі. Серед таких тестів — вимірювання сили в умовах, що відповідають специфіці спортивної діяльності, наприклад, вимірювання сили тяги чи часу виконання роботи. [26; 28].

Цей вид контролю дозволяє тренеру підвищити ефективність тренувального процесу. По-перше, він виявляє індивідуальні реакції спортсмена на тренувальні навантаження протягом тижня, що допомагає оптимально планувати заняття. По-друге, визначається оптимальний варіант передзмагальної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей, наприклад, шляхом зміни комбінацій тренувальних і відпочинкових днів. По-третє, оптимізується зміст тренувального процесу на різних етапах річного циклу через аналіз реакцій спортсмена на навантаження [20].

У процесі поточного керування, поряд із педагогічними аспектами планування та реалізації тренувального процесу, важливе значення має постійний контроль за змінами психофізіологічних і біохімічних показників реакції організму спортсменів на тренувальні та змагальні навантаження. Рациональне поєднання тренувальних навантажень за величиною та спрямованістю також відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності підготовки [17].

Оперативне керування

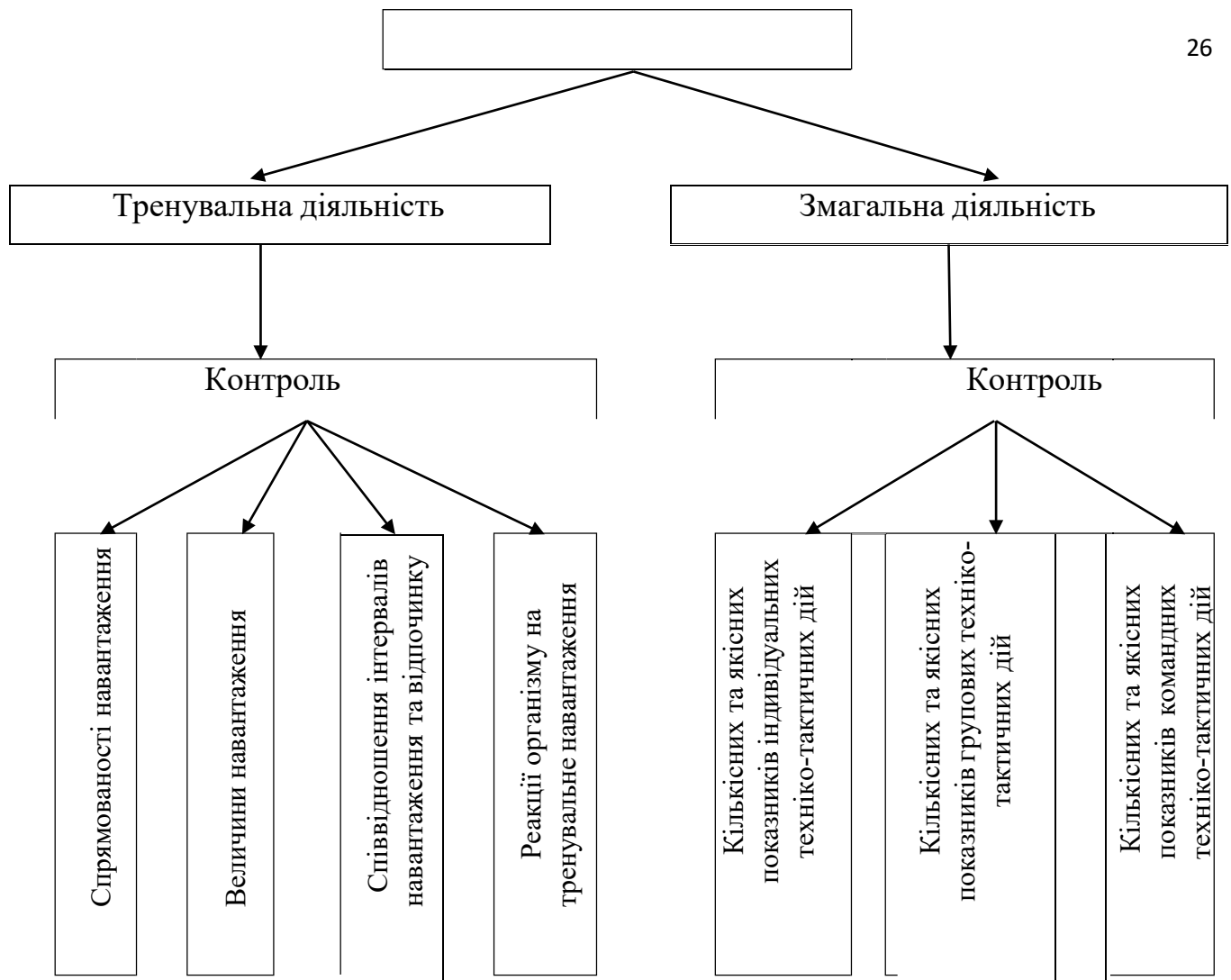


Рис. 1.2. Оперативне керування тренувальною і змагальною діяльністю у спортивних іграх (за В. М. Костюкевичем, 2001)

Основною метою оперативного керування є визначення адаптаційних реакцій організму спортсменів на тренувальні та змагальні навантаження. Оперативний контроль дозволяє оцінити терміновий тренувальний ефект, аналізуючи реакцію організму на окремі вправи і коригуючи управлінські впливи для досягнення бажаного результату [20].

На цьому етапі тренер передає спортсменам оперативну інформацію, а через зворотний зв'язок отримує дані про виконання тренувальних завдань, що дозволяє оперативно вносити необхідні корекції в процес тренувань і змагань. У кожному виді спорту, зокрема в баскетболі, існує своя система оперативного керування, яка складається з двох рівнів: управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів (рис. 1.2).

Таким чином, контроль є найважливішою функцією управління, яка визначає ефективність навчально-тренувальної роботи з баскетболістами на всіх етапах багаторічної підготовки. У навчально-тренувальному процесі систематично ведеться облік підготовленості шляхом:

- а) поточної оцінки засвоєння матеріалу, що вивчається;
- б) оцінки результатів виступу у змаганнях команди та індивідуальних ігрових показників;
- в) виконання контрольних вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної майстерності.

Висновки до-1 розділу

1. Змагальна діяльність у баскетболі є результатом комплексного поєднання фізичних, тактичних, психологічних і соціальних чинників. Успіх команди залежить не лише від індивідуальних навичок гравців, але й від їхньої здатності працювати разом, адаптуватися до обставин і підтримувати одне одного під час змагань. Таким чином, розвиток усіх цих аспектів є критично важливим для досягнення високих результатів у баскетболі.

2. Рекомендовані показники змагальної діяльності гравців для оцінювання ігрових дій в класичному баскетболі схематично можна розподілити на чотири основні групи: 1) результативні показники гравців; 2) кількісні показники змагань; 3) видовищний характер гри та техніко-тактичні дії; 4) техніко-тактичні дії гравців допоміжного характеру.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У дослідженні здійснювався пошук засобів, методів та форм організації занять баскетболом, а також факторів, що визначають напрямки фізичної підготовки баскетболістів, із використанням наступних методів дослідження. [21; 33]:

- аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
- педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, тестування, хронометрування);
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури.

Опрацювання та аналіз літератури проводилися на всіх етапах дослідження.

У тексті огляду літератури (розділ 1) матеріали обговорені і згруповані у три блоки:

1. Види педагогічного контролю.
2. Характеристика техніко-тактичної підготовки кваліфікованих баскетболістів.
3. Особливості змагальної діяльності професійних баскетбольних команд.

Аналіз результатів досліджень вітчизняних і закордонних авторів, представлених у науковій та методичній літературі, дав змогу оцінити стан проблеми, визначити актуальність питань і шляхи їх вирішення в рамках дослідження. Це також дозволило теоретично обґрунтувати мету та завдання роботи, а також проаналізувати результати власних досліджень.

При ознайомленні зі спеціальною літературою, нормативними документами дозволило нам визначити структуру та зміст техніко-тактичної підготовки баскетболістів професійних команд.

Педагогічні методи дослідження.

У процесі нашого дослідження проводились педагогічні спостереження за тренувальним процесом команд та змагальною діяльністю протягом року.

Педагогічне спостереження було проведено з метою вивчення структури техніко-тактичної підготовки у річному циклі підготовки та особливостей її прояву в умовах змагальної діяльності баскетболістів професійних команд. Дослідження проводилось на базах чоловічих баскетбольних команд Суперліги Favbet: ДНІПРО (Дніпро) та ЗАПОРІЖЖЯ (Запоріжжя), протягом сезону 2024-2025.

Досліджувана група включала баскетболістів віком від 19 до 32 років, які володіють техніко-тактичними навичками та мають тренувальний досвід від 10 до 22 років.

Педагогічне тестування виконувалось у процесі оперативного, поточного та етапного контролю. За допомогою розроблених тестових вправ визначалися показники техніко-тактичної підготовки кваліфікованих баскетболістів.

Рівень техніко-тактичної підготовленості визначався за допомогою тестів, широко апробованих у теорії та практиці баскетболу [46].

Штрафні кидки. Виконувались серіями. Під час поточного контролю використовувалося два види тестових вправ:

- 1) серія складалася з 10 кидків. Враховувалася кількість влучних кидків;
- 2) серія складалася з 10 штрафних кидків. Після кожного штрафного кидка виконувався біг до середньої лінії майданчика і назад. Враховувалася кількість влучних кидків.

Під час етапного контролю влучність штрафних кидків оцінювалася за наступними вправами:

- 1) серія з 21 штрафного кидка. Після перших двох кидків м'яч подавав партнер, кожний третій кидок баскетболіст підбирав сам. Враховувалася кількість влучних кидків;
- 2) комплексний тест: баскетболіст стартує з веденням м'яча з

середини майданчика, з подвійного кроку атакує кошик, після влучного кидка підбирає м'яч (якщо м'яч не влучив необхідно добити його у кошик) і веде його до протилежного кошика. Зупиняючись на лінії штрафного кидка баскетболіст виконує два штрафних кидка з обов'язковим влученням у кошик, у разі успішного виконання кидків зараховується 1 серія. Вправа закінчується після виконання 2 серій влучних кидків. Фіксується час виконання вправи.

Дистанційні кидки. Під час поточного контролю баскетболіст виконує:

- 1) 20 кидків з визначених місць майданчика (10 середніх з відстані 4,5 м від кошика, 10 дальніх з відстані 7,25 м). Влучення з дальніх та середніх точок фіксувалися окремо;
- 2) теж саме, але кожний наступний кидок виконується з іншого місця, баскетболіст переміщується за часовою стрілкою дугою.

Під час етапного контролю якість дистанційних кидків визначалася за результатами тестів:

- 1) «Польський тест»: виконання кидків з визначених місць на майданчику протягом 5 хв. М'яч подають партнери. Враховується кількість та влучність кидків з середньої та дальньої відстані;
- 2) тест М-100. Перед початком тестування гравці виконували 5-хвилинний біг навколо майданчика у змішаному аеробно-анаеробному режимі інтенсивності (150-175 уд/хв.). Це дозволило знизити негативний ефект процесу втягування на результат кидків. Після цього гравці приступали до виконання вправи: необхідно було виконати 100 кидків з середньої (4,5 м) та дальньої відстані (6,25 м) з 10 точок, що помічені на майданчику (рис. 2.1.).

Після кидка з дальньої відстані (точки 1, 3, 5, 7, 9) м'яч підбирав напарник. Отримавши від нього передачу, баскетболіст з веденням м'яча виконував кидок після зупинки з середньої відстані (точки 2, 4, 6, 8, 10) і сам рухався на підбір м'яча. З веденням переміщувався на наступну точку.

Виконавши таким чином 10 кидків з 10 позицій, другу серію він починав знову з першої точки. Результати кидків вносилися до протоколу. Після завершення 10 серій враховувався загальний час виконання вправи та кількість

влучних кидків.

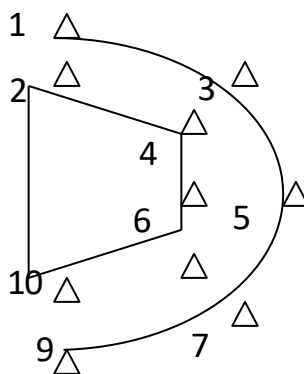


Рис. 2.1. Послідовність виконання тесту М 100

Кидки з подвійного кроку. Під час поточного контролю ефективність кидків з близької відстані визначалася за результатами тестових вправ:

1) ведення та кидок м'яча з подвійного кроку на два щита. Старт та фініш на лицьовій лінії. Фіксується час за який гравець виконає вправу з обов'язковим влученням у кошик;

2) виконання серії з 10 кидків з подвійного кроку після передачі партнерів та переміщення від одного щита до другого. Вправа починається біля одного з щитів. Баскетболіст після удару в щит м'ячем ловить його в стрибку і передає партнеру 1, отримує м'яч назад і після одного-двох ударів передає м'яч партнеру 2, після отриманої передачі він виконує кидок з подвійного кроку. Підбирає м'яч і віддає його партнеру 2. Вправа виконується у зворотньому напрямку. Враховується час виконання. За невлучний кидок до результату додається 2 с.

Під час *етапного контролю* для визначення ефективності кидків з подвійного кроку виконувалися наступні вправи: швидкісне ведення м'яча в гру. Гравець знаходиться за лицьовою лінією. За сигналом тренера він починає ведення м'яча лівою рукою у напрямку перших воріт (дві стійки, що стоять поряд), виконує перевід м'яча за спиною на праву руку, проходить через ворота тощо (рис. 2.2).

Кожен раз проходячи ворота, гравець виконує перевід м'яча за спиною і змінює руку, що веде м'яч. Подолавши останні ворота (п'яті), гравець виконував ведення правою рукою і кидок у русі з подвійного кроку. Після кидка гравець

знімає м'яч з кільця і рухається у зворотньому напрямку, ведучи його правою рукою. Наприкінці, подолавши останні ворота, він переходить на ведення лівою рукою і виконує кидок з подвійного кроку лівою рукою. Завдання включає 4 дистанції (8 кидків), з фіксацією загального часу і кількості закинутих м'ячів.

Фіксується час, за кожний м'яч відраховується 1 с (наприклад, 25 с. + 4 влучення = 21 с.).

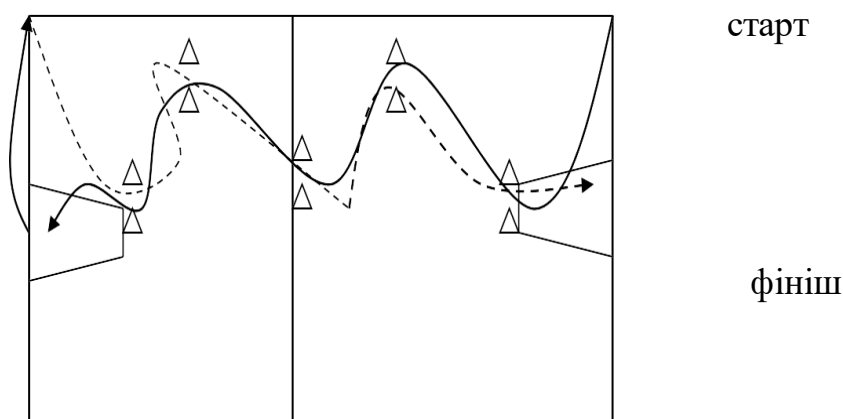


Рис. 2.2. Схема виконання тесту «Швидкісне ведення»

- 1) комплексний тест. Методика виконання описана вище.

Контроль змагальної діяльності. У процесі змагальної діяльності визначалися окремі техніко-тактичні показники ігрової діяльності (влучність штрафних кидків, кидків з різної дистанції, організація та реалізація контратак). Було проаналізовано і статистично опрацьовано 30 ігор за участю чоловічих баскетбольних команд ДНІПРО (Дніпро) та ЗАПОРІЖЖЯ (Запоріжжя) протягом сезону 2024-2025. Всі отримані дані наших досліджень були внесені в протоколи. Зразки протоколів відображені в (додатках А,Б,В,Ж).

Методи математичної статистики.

Результати, отримані під час педагогічних спостережень, були проаналізовані за допомогою методів математичної статистики, які описані в спеціалізованій літературі [20].

Було обчислено основні показники, зокрема середнє арифметичне (M), похибка середнього арифметичного ($\pm m$). Обробка отриманих даних виконувалася за допомогою комп'ютерної програми Microsoft EXCEL.

2.2. Організація дослідження

Наше дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі (жовтень-грудень 2024р.) вивчався стан даної проблеми за допомогою інтернет ресурсу, спеціальної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів та джерел які висвітлюють дане питання.

Вивчалась робоча документація, нормативні документи для визначення структури і змісту техніко-тактичної підготовки баскетболістів професійних команд чемпіонату Суперліги Favbet.

Також було розроблено програму нашого дослідження та визначено експериментальну базу, якою стала баскетбольна команд ДНІПРО (Дніпро) у сезоні 2024-2025.

На другому етапі (січень 2025 р. по вересень 2025 р.) у процесі проведення педагогічного контролю визначалися показники техніко-тактичної підготовки кваліфікованих баскетболістів під час тренувальної та змагальної діяльності.

За характером експеримент був констатувальним. В експерименті брали участь чоловічі баскетбольні команди ДНІПРО (Дніпро) та ЗАПОРІЖЖЯ (Запоріжжя) у сезоні 2024-2025. Загальна кількість досліджуваних гравців 28, всі гравці мали спортивну кваліфікацію: I розряд, КМСУ та МСУ. Змагальна діяльність визначалась під час участі команд у чемпіонаті Суперліги Favbet.

У ході педагогічного експерименту з баскетболістами команд проводилися тестування. Терміни їх проведення були визначені програмою експерименту та передбачали контрольні педагогічні тестування впродовж передзмагального етапу підготовки.

На третьому етапі (жовтень-листопад 2025 р.) було проведено опрацювання результатів отриманих під час дослідження, формування висновків магістерської роботи і належного оформлення самої роботи.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ЗА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

3.1. Структура та зміст техніко-тактичної підготовки протягом річного навчально-тренувального циклу

Провідне місце у структурі підготовки професійної команди, займає техніко-тактична підготовка, під час якої вивчаються і вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми та тактичні дії гравців.

Розподіл годин, передбачених на техніко-тактичну підготовку баскетболістів вибраних команд протягом річного навчально-тренувального циклу, наведений на рис. 3.1.

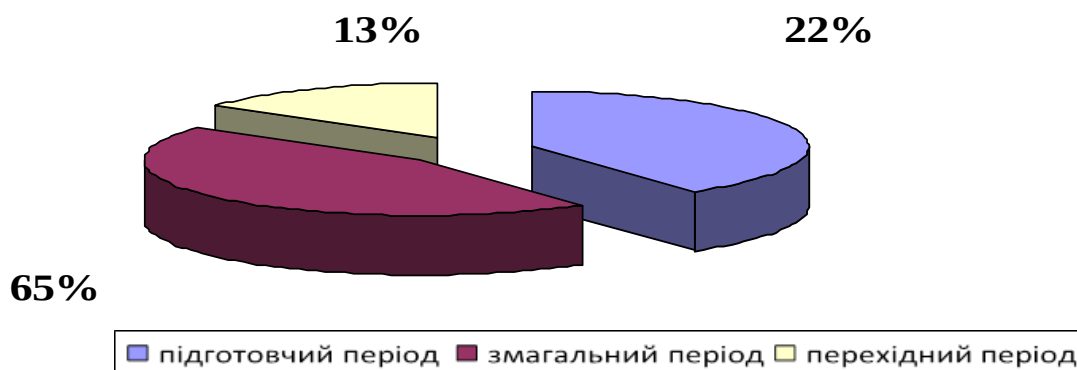


Рис. 3.1. Структура техніко-тактичної підготовки баскетболістів професійних команд у річному навчально-тренувальному циклі (%)

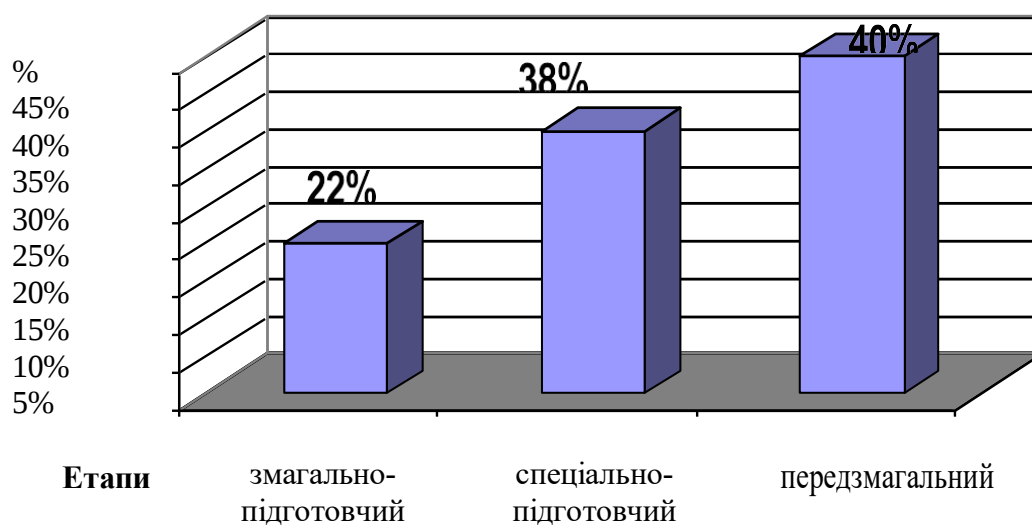


Рис. 3.2. Розподіл годин, передбачених на техніко-тактичну підготовку баскетболістів протягом підготовчого періоду річного навчально-тренувального циклу (у %)

Як бачимо, у професійних командах тренери головну увагу приділяють техніко-тактичній підготовці баскетболістів та участі у змаганнях. Отже, як практичний розділ змісту спортивного тренування, техніко-тактична підготовка якнайповніше представлена на етапах безпосередньої підготовки до основних змагань і на етапах між основними змаганнями (рис.3.1, 3.2).

Планування на рівні річного циклу включає велику кількість параметрів за кожним з перерахованих раніше показників. Розкриваються вони більш детально з урахуванням періодизації підготовки та спортивного календаря змагань.

Звитяги у змагальній діяльності баскетбольної професійної команди, залежить від рівня володіння основами техніки і тактики гри, а також арсеналом техніко-тактичних дій. На етапі спортивного удосконалення основним завданням техніко-тактичної підготовки є досягнення її високого рівня на основі індивідуалізації майстерності. Це положення визначає зміст техніко-тактичної підготовки кваліфікованих баскетболістів.

До основних засобів техніко-тактичної підготовки на цьому етапі багаторічного тренування належать вправи на:

- удосконалення передач м'яча під час розв'язання тактичних завдань;
- удосконалення кидків м'яча з моделюванням ігрових ситуацій;
- ведення м'яча без зорового контролю при удосконаленні тактичних взаємодій;
- обвідку суперника за допомогою використання різновидів ведення (з переводами під ногою, за спиною, з поворотом, зі зміною швидкості та висоти відскоку тощо) у процесі подолання активного захисту суперника;
- обманні рухи (фінти), як елементи індивідуальної техніко-тактичної майстерності [2;3].

Удосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих баскетболістів різних амплуа та команди у цілому відбувається як через ігрові вправи, так і через двобічні, навчальні та контрольні ігри.

Під час тренувань головна увага звертається на удосконалення техніко-тактичної підготовки у цілісних ігрових вправах і комбінаціях. Всі елементи

техніко-тактичної підготовки доводяться до високого ступеня стабільності за умови різноваріативного і різноситуаційного їх виконання [14] .

Сучасні тенденції гри визначають спрямованість технічної підготовки гравців. Високих результатів можна досягти лише через всебічну підготовку гравців команд. Тому баскетболісти повинні:

- володіти всіма сучасними ігровими прийомами баскетболу та застосовувати їх у різних умовах;
- вміти поєднувати прийоми в різних ситуаціях переміщення;
- володіти арсеналом прийомів, які найбільш часто використовуються під час гри, і виконувати їх з максимальною ефективністю;
- постійно вдосконалювати прийоми, покращуючи їхню узгодженість та точність виконання [40].

3.2. Контроль за техніко-тактичною підготовленістю у процесі тренувальних занять

Процес підготовки кваліфікованих баскетболістів професійних команд Суперліги Favbet, складається з цілого ряду чинників: організаційно-методичних, соціально-економічних, морально-етичних, що охоплюють широке коло найрізноманітніших питань. Перш за все, до цього належать чітка організація роботи, суворі ритмічність, ретельне виконання командних і індивідуальних планів, сучасне технічне оснащення, а також раціональна система контролю та корекції. [27].

При плануванні підготовки команди до наступного сезону, тренер повинен ставити перед командою завдання з врахуванням необхідності досягнення максимально доступного рівня підготовленості гравців до визначеної дати (початок змагань), тобто поступового надбання баскетболістами спортивної форми, яка носить фазовий характер.

При визначенні рівня техніко-тактичної підготовленості і внесення певних вчасних корективів у програму тренування, використовують різні види контролю. Для оцінки технічної підготовки ми користувалися тестами, що були

апробовані багатьма спеціалістами [33; 42 та ін.]. Ці тести визначають рівень розвитку технічних прийомів, які необхідні для ефективної гри баскетболістів.

Вимогами до поточного контролю є невелика тривалість і простота тестових завдань, одночасно показовість і надійність результатів.

Враховуючи вищевказане, для поточного контролю за рівнем техніко-тактичної підготовленості нами були обрані тести для визначення ефективності штрафних кидків; дистанційних кидків та кидків з подвійного кроку. Для контролю за визначеними техніко-тактичними діями нами були відібрані два види тестових вправ, які відрізнялися за інтенсивністю виконання (тест 1 виконувався у менш динамічному режимі). Тестування проводилося протягом трьох мікроциклів передзмагального етапу, в перший день після вихідного. Отримані середні дані за результатами трьох вимірювань, наведені у табл. 3.1.

Штрафні кидки є «золотим» запасом будь-якої команди, в більшості випадків від якості виконання їх, залежить досягнення позитивного результату гри в цілому. З даних табл. 3.1 абсолютний показник у цьому тесті упродовж передзмагального етапу підготовки в середньому становить за результатами першого тесту – $7,9 \pm 0,23$ разів (табл. 3.1). В той же час введення додаткового чинника, який ускладнює виконання влучних кидків – біг у середньому темпі до середньої лінії та назад – вплинуло на результат у виконанні штрафних кидків при виконанні другої тестової вправи ($6,9 \pm 0,39$ разів). Схожа картина спостерігається і в інших тестах (табл. 3.1).

Найбільшу кількість очок під час гри, баскетболісти набирають за рахунок виконання дистанційних кидків. Саме тому вони є одною з найважливіших техніко-тактичних дій, які потребують відповідного контролю на всіх ділянках підготовки. Упродовж тренувального заняття з метою поточного контролю, найчастіше використовується вправа з виконанням кидків з середньої та дальньої відстані з визначених місць.

Таблиця 3.1

Показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих

баскетболістів отримані у процесі поточного контролю (n=28)

Показники	Тестові вправи	M±m
Кидки з подвійного кроку	1. Ведення та кидок м'яча з подвійного кроку на два щита, с	9,2 ± 0,31
	2. Серія з 10 кидків після передачі партнерів та переміщення від одного щита до другого, с	74,3 ± 1,08
Кидки з середньої відстані	1. 10 кидків з визначених місць, влуч. разів	7,5 ± 0,23
	2. 10 кидків з переміщенням дугою, влуч. разів	6,5 ± 0,23
Кидки з дальньої відстані	1. 10 кидків з визначених місць, влуч. разів	6,3 ± 0,31
	2. 10 кидків з переміщенням дугою, влуч. разів	5,4 ± 0,39
Штрафні кидки	1. Серія з 10 кидків, влуч. разів	7,9 ± 0,23
	2. Серія з 10 кидків з бігом до середньої лінії, влуч. разів	6,9± 0,39

Після проведення тестування, нами були отримані наступні результати: з 10 середніх кидків баскетболісти у середньому влучили $7,5 \pm 0,23$ разів, з 10 дальніх – $6,3 \pm 0,31$ разів. Проте, у процесі гри баскетболісти виконують кидки не обов'язково з місць визначених попереднім тестом. Тому завданням другої контрольної вправи було виконання кидків з послідовним переміщенням уздовж лінії трьох очкового кидка. Таке переміщення вимагає постійної корекції виконання кидка. Таким чином, нами отримані наступні результати: з 10 середніх кидків баскетболісти влучили $6,3 \pm 0,23$ разів, з 10 дальніх – $5,4 \pm 0,39$ разів.

Виконання тестових вправ для визначення ефективності кидків з подвійного кроку відповідало умовам завершення атаки під час швидкого прориву. Цими умовами є швидкісне та влучне виконання кидка, у сполученні з іншими технічними прийомами (ведення, передачі). Завдання до складу якого входило ведення м'яча та кидок з подвійного кроку на два щита, є простим сполученням техніко-тактичних дій для кваліфікованих гравців. Баскетболісти показали високий результат – $9,2 \pm 0,31$ с. Друга контрольна вправа включала в себе передачі партнеру, швидке переміщення від кільця до кільця та виконання кидка з подвійного кроку, до того ж за кожний невлучний кидок до кінцевого часу, додавалися штрафні секунди, що ускладнювало умови виконання. Отже,

результат цього тесту становить $74,3 \pm 1,08$ с.

З метою підведення підсумку виконаної роботи під час певного етапу підготовки та внесення коректив у плани підготовки проводиться етапний контроль. Зазвичай йому відводяться окремі заняття, тому тестові вправи не мають обмежень у часі, виконуються більші за обсягом та організацією контрольних вимог.

Також термін нашого дослідження був охоплений передзмагальний етап підготовки. Саме тому серед вимог, які ставилися до тестових завдань етапного контролю додавалася ще одна – відповідність умовам змагальної діяльності. Отримані нами результати наведені у таблиці 3.2.

З таблиці 3.2. при виконання тесту дистанційних кидків, головним є не лише високий відсоток влучень, але й уміння виконувати кидки швидко, практично без підготовки з ЧСС 150-175 уд/хв, що відповідає середньому показнику інтенсивності ігрової діяльності баскетболістів у змагальних умовах. За підсумками нашого дослідження, у тесті «М-100» результатами з 100 кидків було в середньому влучено: середніх кидків $65,4 \pm 2,46$ разів, дальніх – $49,4 \pm 1,08$ разів. За результатами «Польського тесту» кількість влучень з середньої дистанції складала $67,0 \pm 2,31$ разів, з дальньої відстані $51,0 \pm 1,54$ разів.

Тест «Швидкісне ведення» запропонований фахівцями з баскетболу [48], включає багато техніко-тактичних дій, які використовують у процесі гри кваліфіковані баскетболісти: ведення лівою та правою рукою, зміна напрямку під час швидкісного ведення, виконання кидка з подвійного кроку на високій швидкості. За результатами нашого дослідження час виконання вправи складав у середньому $11,2 \pm 0,10$ с.

Розроблена нами комбінована вправа дозволяє визначити рівень готовності до змагань.

Таблиця 3.2

Показники техніко-тактичної підготовленості баскетболістів професійних

команд отримані у процесі етапного контролю (n=28)

Показники	Тестові вправи	M±m
Кидки з подвійного кроку	1. Швидкісне ведення	11,2±0,10
	2. Комбінована вправа, с	42,9±2,46
Кидки з середньої відстані	1. «Польський тест»	67,0±2,31
	2. Тест М-100	65,4±2,46
Кидки з дальньої відстані	1. «Польський тест»	51,0±1,54
	2. Тест М-100	49,4±1,08
Штрафні кидки	1. Серія з 21 штрафного кидка, влуч. разів	15,2±0,54
	2. Комбінована вправа, с	47,9±2,46

Вправа включають в себе виконання подвійного кроку на швидкості та вміння мобілізувати себе до якісного здійснення штрафного кидка. Влучення 2 штрафних підряд у двох серіях дозволяє завершити вправу, тому основним показником є час виконання вправи. На реалізацію цього тесту під час початкового тестування баскетболістами було витрачено у середньому $42,9 \pm 2,46$ с.

3.3. Контроль за техніко-тактичною підготовленістю у процесі змагальної діяльності баскетболістів

Підготовка баскетболістів професійних команд може вважатися ефективною тільки коли вони повною мірою та впевнено використовують засвоєні технічні прийоми та тактичні дії в ускладнених умовах гри і змагальній діяльності.

Одним з основних напрямків подальшого удосконалення методики сучасного спортивного тренування є впровадження суворого узгодження системи керування процесом спортивного удосконалення та специфічних вимог змагальної діяльності в конкретному виді спорту [20; 25].

Знання особливостей виду спорту відіграє значну роль для підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів. Визначенням структури техніко-тактичної діяльності баскетболістів під час змагань, як відзначалося раніше,

займалися лише деякі спеціалісти [19; 44; 48]. Досліджувалися команди високої кваліфікації..

Підготовленість баскетболістів визначається рівнем рухових навичок і здібностей, які дають їм змогу ефективно брати участь у змагальній діяльності.

Для цілеспрямованого управління підготовкою баскетбольної команди, необхідний ефективний контроль за їхньою змагальною діяльністю [49].

Змагальна діяльність баскетболістів стенографувалася на спеціальних бланках (додаток А).

Реєструвалися такі ігрові дані: штрафні кидки, кидки з дальньої відстані, кидки з середньої відстані, кидки з близької відстані, кількість атак зі швидкого прориву та його ефективність.

Кількісні та якісні показники змагальної діяльності баскетболістів команди ЗАПОРІЖЖЯ (Запоріжжя) (табл. 3.3) Значення штрафних кидків у сучасному баскетболі важко переоцінити. Штрафний кидок повністю відрізняється від усіх інших видів кидків, оскільки повністю різняться умови, за яких він виконується. Влучно виконаний кидок зі штрафної лінії додає психологічної переваги команді. За результатами аналізу змагальної діяльності наші досліджувані виконували штрафні кидки з ефективністю $64,3 \% \pm 2,08$.

За показниками ефективності виконання кидків з різної дистанції результати становили: з середньої відстані – $48,8\% \pm 1,77$, з дальньої – $42,4 \% \pm 1,93$

Швидкий прорив представляє собою природній і ефективний спосіб ведення атаки. Швидкий прорив – самий універсальний вид нападу, він може бути здійснений проти будь-якої системи захисту.

Таблиця 3.3

Кількісні та якісні показники змагальної діяльності баскетболістів команди ЗАПОРІЖЖЯ (Запоріжжя) (n=14, 15 ігор)

№ з/п	Показник	М ± m
1.	Штрафні кидки, %	64,3 ± 2,08
2.	Кидки з середньої відстані, %	48,8 ± 1,77
3.	Дальні кидки, %	42,4 ± 1,93
4.	Швидкий прорив, разів	14,3 ± 2,31
5.	Швидкий прорив, %	60,3 ± 5,39

Однак, не дивлячись на наявність у процесі гри багатьох передумов для проведення швидкого прориву, його високу результативність, завершити його у процесі гри щастить далеко не завжди.

Таблиця 3.4

Кількісні та якісні показники змагальної діяльності баскетболістів команди ДНІПРО (Дніпро) (n=14, 15 ігор)

№ з/п	Показник	М ± m
1.	Штрафні кидки, %	67,1 ± 2,18
2.	Кидки з середньої відстані, %	50,1 ± 1,77
3.	Дальні кидки, %	57,4 ± 1,86
4.	Швидкий прорив, разів	14,1 ± 2,71
5.	Швидкий прорив, %	59,6 ± 4,39

Так, у процесі змагальної діяльності у середньому за гру, баскетболісти організовували $14,3 \pm 2,31$ атак з ефективністю їх завершення $60,3\% \pm 5,39$.

У (табл. 3.4) відображено показники змагальної діяльності баскетболістів команди ДНІПРО (Дніпро) . Гравці команди виконували штрафні кидки з ефективністю $67,1\% \pm 2,18$, з середньої відстані кидки – $50,1 \pm 1,77$, з дальньої відстані кидки – $57,4\% \pm 1,86$.

Також, у процесі змагальної діяльності у середньому за гру баскетболісти

організовували $14,1 \pm 2,71$ атак з ефективністю їх завершення $59,6\% \pm 4,39$.

Аналізувалось 30 офіційних ігор змагань за участю чоловічих баскетбольних команд ДНІПРО (Дніпро) та ЗАПОРІЖЖЯ (Запоріжжя) протягом сезону 2024-2025, в яких брала участь чоловіча команда (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Середні показники змагальної діяльності баскетболістів, що досліджувались (n=28, 30 ігор)

№ з/п	Показник	M ± m
1.	Штрафні кидки, %	$65,7 \pm 2,13$
2.	Кидки з середньої відстані, %	$49,5 \pm 1,77$
3.	Дальні кидки, %	$49,9 \pm 1,90$
4.	Швидкий прорив, разів	$14,2 \pm 2,51$
5.	Швидкий прорив, %	$60 \pm 4,89$

Гравці команд виконували штрафні кидки з ефективністю $65,7\% \pm 2,13$, з середньої відстані кидки – $49,5\% \pm 1,77$, з дальньої відстані кидки – $49,9\% \pm 1,90$.

Також, у процесі змагальної діяльності у середньому за гру баскетболісти організовували $14,2 \pm 2,51$ атак з ефективністю їх завершення $60\% \pm 4,89$.

Висновки до 3 розділу

1. Головними особливостями поточного педагогічного контролю є тестування техніко-тактичної підготовленості баскетболістів наприкінці малих та середніх циклів тренування, відповідно до обсягу і специфіки завдань, що вирішуються під час тренування.

Етапний контроль дає змогу оцінити рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболістів після завершення тривалих етапів тренувань, а його результати визначають напрям підготовки на наступний період.

2. Основною умовою використання тестів у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболістів є обдуманий і аргументований їх вибір. Тести мають бути науково обґрунтованими і відповідати вимогам теорії тестів.

3. Кількісні та якісні показники змагальної діяльності баскетболістів команди ЗАПОРІЖЖЯ (Запоріжжя). Гравці команди показали результати у 15 іграх, виконували штрафні кидки з ефективністю $64,3\% \pm 2,08$, з середньої відстані кидки – $48,8\% \pm 1,77$, з дальньої відстані кидки – $42,4\% \pm 1,93$.

Також, у процесі змагальної діяльності у середньому за гру баскетболісти організовували $14,3 \pm 2,31$ атак з ефективністю їх завершення $60,3\% \pm 5,39$.

4. Кількісні та якісні показники змагальної діяльності баскетболістів команди ДНІПРО (Дніпро). Гравці команди виконували штрафні кидки з ефективністю $67,1\% \pm 2,18$, з середньої відстані кидки – $50,1 \pm 1,77$, з дальньої відстані кидки – $57,4\% \pm 1,86$.

Також, у процесі змагальної діяльності у середньому за гру баскетболісти організовували $14,1 \pm 2,71$ атак з ефективністю їх завершення $59,6\% \pm 4,39$.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Один з основних принципів метрології можна сформулювати в такий спосіб: «перед тим, як вимірювати, ми повинні знати, що ми хочемо вимірювати». Іншими словами, необхідно знати номенклатуру інформативних параметрів підготовленості школярів, що вимірюються в процесі контролю, а також діапазон зміни цих параметрів і норми їхньої точності (припустиму величину погрішності). На цій основі повинні вибиратися технічні засоби виміру параметрів комплексного контролю й обробки результатів виміру. Не менш важливим є визначення мінімальної (оптимальної) кількості вимірюваних параметрів і засобів контролю, що досягається за допомогою їх уніфікації.

Баскетбол є одним із найпопулярніших видів спорту, який пройшов сторічний шлях розвитку. За останні п'ятдесят років цей вид спорту суттєво змінився порівняно з попереднім періодом: значно зросли технічна підготовка гравців, арсенал прийомів гри та майстерність виконання. Усі аспекти гри стали більш атлетичними та динамічними.

Однак, незважаючи на ці позитивні зміни, тренери стикаються з низкою проблем, що впливають на якість і видовищність гри. Нагальною є потреба в системі контролю як інструменті управління, що забезпечує зворотний зв'язок між тренером і спортсменом, та допомагає підвищити ефективність управлінських рішень у підготовці кваліфікованих баскетболістів. Педагогічний контроль, облік та інформаційний супровід сприяють об'єднанню всіх ланок підготовки в єдину систему і слугують «трансмisiєю», яка забезпечує рух усього управлінського процесу [36].

О. Мітова запропонувала уніфікований алгоритм проведення комплексного контролю у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки гравців команд (рис. 1) [28].

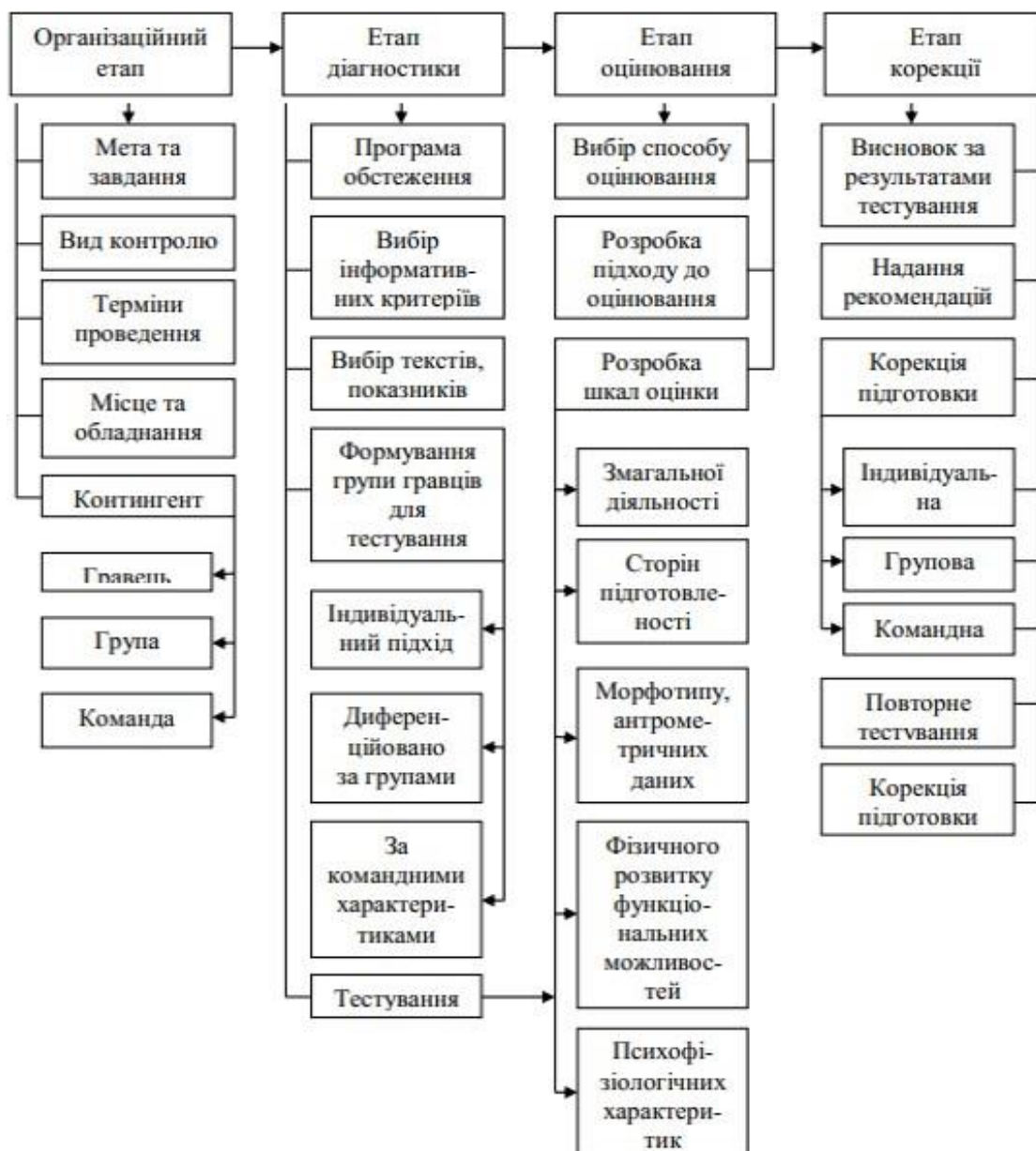


Рис. 1. Уніфікований алгоритм проведення комплексного контролю у командних спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки (за О. О. Мітовою, 2019)

Для використання тестів у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболістів необхідно визначити:

1. Якими мають бути тести для оцінки рівня підготовленості баскетболістів;
2. Їхню кількість для отримання необхідної інформації про стан тренуваності;
3. Їхню відповідність вимогам теорії тестів.

Для того щоб визначити, скільки і які тести варто використовувати у тренувальному процесі, треба знати, які чинники визначають рівень спортивної майстерності (табл. 1) [28]. Спортивна майстерність у баскетболі визначається рівнем технічної, тактичної, фізичної, психологічної та ігрової підготовки спортсменів. Для кожної з них існують свої провідні чинники.

Таблиця 1

Тести для контролю підготовленості баскетболістів команд 13–14 років (за О. О. Мітовою, 2019)

№ з/п	Тести
Спеціальна фізична підготовка	
1	Човниковий біг, 3*10 м з оббіганням м'ячів, с
2	Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с
3	Модифікований тест Сермеєва «Відчуття часу (3, 5, 8, 14 та 24 с)», відхилення, с
4	Тест «Десять вісімок», кількість разів
5	Тест «Ловіння лінійки», см
6	Статична рівновага за методикою Яроцького, с
Технічна підготовленість	
1	Комплексний тест із виконання ведення м'яча зі зміною напрямку та кидками у кошик із близької відстані, кількість влучень
2	Модифікований тест М-100 (за Вальтіним, Леоновим), кількість кидків та % влучень
3	Штрафні кидки, % влучань
4	Тест для оцінювання техніки поведінки з м'ячем «Ведення м'яча із закритими очима в колі», кількість ударів м'яча об підлогу
5	Тест для оцінювання точності передачі м'яча, очок
6	Човниковий біг 4×9, 14 м з веденням баскетбольного м'яча (домінантною рукою), с
7	Човниковий біг 4×9, 14 м з веденням баскетбольного м'яча (субдомінантною рукою), с
8	Тест «Передачі м'яча», с
9	Пересування в захисній стійці («ялинка»), с
10	Пересування в захисній стійці 100 м, с
Психологічна підготовленість	
1	Методика оцінки швидкості оперативного мислення «Трійка»
2	Методика визначення параметрів уваги «Коректурна проба»
Психофізіологічні показники	
1	Тип нервової системи
2	Швидкість реакції на рухомий об'єкт
3	Швидкість складної зорово-моторної реакції
4	Швидкість простої зорово-моторної реакції
5	Тепінг-тест

Для оцінки надійності тесту застосовують кілька методів:

- метод повторного тестування: виміри здійснюються двічі, після чого порівнюються отримані результати.

- метод паралельних проб: один і той самий показник визначають за допомогою двох різних методів, а порівняння результатів дає можливість оцінити коефіцієнт еквівалентності.

- аналіз внутрішньої узгодженості тесту: певний показник вимірюють багаторазово, після чого дані діляться на дві частини — парні та непарні виміри. Порівняння цих частин дозволяє визначити коефіцієнт внутрішньої узгодженості тесту.

Рухова діяльність гравців у баскетболі характеризується проявом фізичних можливостей. У зв'язку з цим під час розробки і використання тестів у практиці підготовки баскетболістів варто суворо дотримуватися наступних вимог з теорії тестів [44].

Критерії ефективності тестування включають такі аспекти:

- Математична точність та достатня кількість результатів для статистичного аналізу.
- Стандартність умов виконання, що забезпечує незмінність підходу.
- Максимальна наближеність до ігрових умов, з можливістю моделювання конкретних ігрових ситуацій та режимів діяльності.
- Адекватність тесту поставленому завданню та високий кореляційний зв'язок з відповідними ігровими показниками.
- Створення умов для максимального прояву можливостей гравця під час виконання тесту.
- Абсолютна точність оцінювання завдяки суворому суддівству.
- Детальний аналіз результатів тестування з можливістю заохочень та покарань.
- Крім надійності, тест повинен також мати високу представницьку цінність, дійсність, валідність та інформативність, тобто забезпечувати точне вимірювання того, що задумано, наприклад рівень технічної підготовленості гравця.

Для забезпечення об'єктивності контролю важливо забезпечити рівень

мотивації у гравців – відповідального старанного відношення до виконання усіх завдань. Цьому сприяє активна участь у дослідженнях тренера, зв'язок результатів з вибором кандидатів до основного складу команди, ретельне ознайомлення гравців зі структурою та призначенням кожного тесту. Під час вивчення комбінацій технічних прийомів, таких як ловіння м'яча, що летить низько, ведення, зупинка, кидок у стрибку та добивання м'яча однією рукою після відскоку від кошика, у тренувальній та змагальній діяльності важливо приділяти увагу оцінці якості виконання безперервних поєднань двох-трьох технічних прийомів. Необхідно виявляти помилки спортсменів під час переходів між техніко-тактичними діями. Основний акцент ставиться на швидкість обробки м'яча, узгодженість дій, дотримання темпу та результативне завершення комбінації прийомів (зокрема у разі кидка) [48].

У змагальній діяльності контроль має зосереджуватися на виявленні основних недоліків у виконанні техніко-тактичних дій, що призводять до втрати м'яча. До таких помилок належать:

- неточні передачі;
- помилки у веденні м'яча;
- неточні кидки;
- втрата м'яча під час вибивання;
- помилки в ловінні м'яча;
- заступ за лінію (аут);
- порушення часових обмежень (3, 5, 8, 14, 24 секунди) та зайві дії під час виконання прийому.

Такий підхід забезпечує більш об'єктивну оцінку рівня засвоєння юними спортсменами навчального матеріалу та виявлення як недоліків, так і ключових навичок, необхідних для розвитку комплексних здібностей, важливих для ігрової діяльності в командних видах спорту, зокрема в баскетболі.

Оцінювання диференційованої (або групової) змагальної діяльності може враховувати такі показники:

- оцінка ефективності основної п'ятірки; аналіз результативності

підгруп за ігровим амплуа (розігруючі захисники, атакуючі захисники, нападники, важкі форварди, центрові).

- оцінка ефективності підгруп в межах одного ігрового амплуа (розігруючі захисники, атакуючі захисники тощо).
- оцінка взаємодії підгруп із 2-3 гравців на майданчику (наприклад, розігравач, важкий форвард, центровий; лідер, гравець запасу, новачок).
- оцінка змагальної діяльності за рівнем підготовленості (лідери команди, основні гравці, запасні).
- аналіз варіативності ротації гравців під час матчу з огляду на різні системи захисту чи нападу.

Оцінювання ефективності взаємодії підгруп із 2-3 гравців допомагає тренеру визначити оптимальні комбінації спортсменів для вирішення різних ігрових завдань. Це особливо важливо в командних видах спорту, де кількість заміन не обмежується правилами.

Диференційований підхід необхідний під час аналізу змагальної діяльності за рівнем підготовленості або статусом гравців у команді. Це дозволяє окремо порівнювати показники лідерів, основного складу та запасних гравців з урахуванням їхнього ігрового часу в матчі.

Оцінювання варіативності ротації гравців у матчі надає тренеру можливість зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки між подіями на майданчику, при застосуванні різних систем нападу або захисту.

Аналіз загальнокомандної змагальної діяльності може включати такі показники:

- оцінювання техніко-тактичних дій команди,
- оцінювання ефективності командного захисту,
- оцінювання ефективності командного нападу,
- оцінювання окремих частин гри (перша половина, окрема чверть, кожні 5 хвилин чверті, додатковий час).

Для контролю психофізіологічних показників необхідно застосовувати спеціальні методики, які оцінюють такі характеристики: властивості нервової

системи (врівноваженість, силу та рухливість нервових процесів), інтегральні показники особистісної готовності (стабільність, емоційна стійкість, самопочуття, активність, настрій, рівень тривожності та агресивності) і особливості психічних функцій (оперативне мислення, параметри уваги).

Міжособистісні відносини серед баскетболістів у команді контролюються через оцінку атмосфери в колективі та стосунків у команді (тренер–гравець, гравець–гравець, гравець–команда).

Для оцінки працездатності можна використовувати пробу Руф'є, яка є зручною у застосуванні, а також комп'ютерні діагностичні програми (наприклад, «Кардіо+»). Показники фізичного розвитку можна визначати за допомогою вимірювань довжини та маси тіла, життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та динамометрії. Вибір тестів та показників має відповідати віковим особливостям та етапу підготовки гравців.

ВИСНОВКИ

1. При здійсненні аналізу і узагальнення спеціальної наукової літератури отримали твердження, що ефективне управління підвищення спортивно-технічної майстерності гравців команд та спортсменів на всіх етапах, визначення відповідності між системою річної підготовки та особливостями змагальної діяльності в будь якому виді спорту. Повинно опиратися на дані про основні закономірності становлення спортивної майстерності, що в свою чергу пов'язані з визначенням вікових кваліфікаційних змін структури та змісту змагальної діяльності і визначення чинників, які забезпечують її високу ефективність на етапах багаторічної підготовки, з розробкою методик контролю за основними сторонами підготовки, які дають можливість отримати своєчасну та надійну оцінку підготовленості для внесення певних корекцій у план підготовки до змагань.

2. Тренувальний процес, спрямований на освоєння техніко-тактичних прийомів спортсменами, тісно пов'язаний з формуванням морально-вольових якостей, розвитком розумових здібностей та дотриманням соціальних норм поведінки. Ці елементи поєднуються у загальну і спеціалізовану підготовку.

3. Техніко-тактична підготовка кваліфікованих баскетболістів включає техніку (набір послідовних і одночасних рухів окремих частин тіла з визначеною амплітудою, темпом, ритмом і напрямком) і тактику (цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, спрямовані на перемогу в конкретному матчі).

4. Одним із основних засобів контролю техніко-тактичної підготовки на сучасному етапі є система педагогічних тестів та контрольних нормативів, що дозволяє тренеру оцінити рівень оволодіння технічними прийомами, їх стабільність та ефективність. Отримані дані дають можливість виявити недоліки у плануванні тренувального процесу і здійснити його більш раціональне коригування.

5. Відповідно до стану спортсмена, педагогічний контроль поділяється на три види – етапний, поточний і оперативний, які є складовими комплексного

педагогічного контролю.

6. Визначена структура техніко-тактичної підготовки кваліфікованих баскетболістів. У структурі техніко-тактичної підготовки спостерігається тенденція до збільшення кількості годин упродовж підготовки до змагань та участі у них.

У річному циклі на цей вид підготовки відводиться у підготовчому періоді 15 % загального часу, змагальному періоді 65 % часу, перехідному періоді 22 %. Розподіл годин на підготовчому етапі має такий вигляд: загально-підготовчий етап – 22 %, спеціально-підготовчий – 38 %, передзмагальний – 40 % від загального часу годин.

7. Встановлений зміст техніко-тактичної підготовки кваліфікованих баскетболістів. До нього відносяться спеціальні, спеціально-підготовчі та ігрові вправи для удосконалення спортивної майстерності.

У процесі змагальної діяльності проводилися спостереження за проявом основних техніко-тактичних дій баскетболістів, у результаті чого були отримані наступні результати: виконували штрафні кидки з ефективністю $65,7\% \pm 2,13$, з середньої відстані кидки – $49,5\% \pm 1,77$, з дальньої відстані кидки – $49,9\% \pm 1,90$. Також, у процесі змагальної діяльності у середньому за гру баскетболісти організовували $14,2 \pm 2,51$ атак з ефективністю їх завершення $60\% \pm 4,89$.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко Т. Г. Відбір баскетболістів на етапі початкової підготовки з урахуванням їх особистісних особливостей [автореферат]. Київ. НУФВСУ, 2010. 20 с.
2. Базілевський А. Г. Індивідуальна тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій [автореферат]. Київ. НУФВСУ, 2012. 24 с.
3. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. К. 2020. Вип. 9 (28). С. 112–131.
4. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Оцінка змагальної діяльності баскетболістів високого класу в ігровому сезоні : монографія. К. 2013. 144 с.
5. Блудов О. Ю., Ляпота П. І. Авторська комп'ютерна програма «Інформбаскет» для оцінки ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Теорія та методика фізичного виховання. К. 2008. № 8. С. 5–9.
6. Бойко Я. С, Кравчук Є. В. Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол». Х. ХНАМГ, 2009. 39 с.
7. Вальтин А. И. Проблеми сучасного баскетболу. К. Ін Юре, 2003. 150 с.
8. Вовк С. И. Особливості довготривалої динаміки тренуваності. Теорія и практика фізичної культури. 2001. № 2. С. 28-31.
9. Вознюк Т. В. Навчаючі програми з техніки гри в баскетбол. Словник баскетбольних термінів. Методичний посібник. Вінниця. ВДПУ, 2006. 32 с..
10. Вознюк Т. В. Підготовка баскетболісток на передзмагальному етапі. Вінниця. ВДПУ, 2005. 80 с.
11. Вертелецький О. І., Грохович О. М. Показники результативності ігрової діяльності в баскетболі. Молодий вчений. 2019. № 5. (69). С. 295–298.
12. Віссел Гел. Баскетбол: кроки до успіху. Київ. Новий друк.

2015. 408 с.

13. Горбуля В.Б. Горбуля В.О., Горбуля О.В. Баскетбол. Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки. Запоріжжя. ЗНУ, 2015. – 91 с.

14. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Єсіонова Г. О. Баскетбол : техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя. ЗНУ 2007. 96 с.

15. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С. Навчання прийомів техніки гри в баскетбол. Запоріжжя. ЗНУ, 2008. 98 с.

16. Івченко О. Контроль фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3. С.58-62.

17. Івченко О. М. Обґрунтування контролю змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123). С. 182-186.

18. Козіна Ж.Л, Цимбалюк Ж, Тихонова А, Мусієнко А. Зміни показників ефективності ігрових дій баскетболістів 16–20 років в іграх чемпіонатів Європи. Sports games, 2019. № 4 (14). С. 121–130.

19. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія [та ін.]; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 191 с.

20. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця : «Вінниця, ВДПУ», 2001. 183 с.

21. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.

22. Круцевич Т. Ю, Воробйов М. І, Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ. Олімпійська література; 2011. 224 с.
23. Лаврін Г. З. Технологія навчання учнів гри в баскетбол : навчальний посібник. Тернопіль. Тайп, 2013. 156 с.
24. Латишев М. В., Квасниця, О. М., Спесивих, О. О., Квасниця І. М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 39–47.
25. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх [автореферат]. Київ. НУФВСУ, 2010. 44 с.
26. Маслов В. Н., Павленко Є. Ю. Модельні характеристики технікотактичних дій чоловічих команд в баскетболі. Актуальні проблеми фізичної ьтури і спорту: зб. наук. Праць. Київ, 2004. Випуск 4 С. 110-114.
27. Мітова О. О, Івченко О. М. Вдосконалення системи тестів для контролю технічної та спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі факторного аналізу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 12. (94). С. 58–62.
28. Мітова О. О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті, 2019. № 2. С. 16–28.
29. Мітова О. О., Івченко О. М. Сучасний стан контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. № 3. 2014. С. 72- 76.
30. Мітова О. О. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх. Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Житомирський державний університет імені Івана Франка. Під ред. В. М. Костюкевича. Вінниця. ТОВ

«Планер», Випуск № 1. 2016. С. 353-359.

31. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро. ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.

32. Мітова О. О., Сушко Р. О. Тестування баскетболістів (навчальний посібник для студентів, викладачів, тренерів). Дніпропетровськ. Інновація. 2016. 140 с.

33. Мітова О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення. Київ. НУФВСУ, 2021. 44с.

34. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спорт сменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті. 2019. с.16-28.

35. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

36. Основи управління підготовкою юних спортсменів. За ред. М. Я. Набатнікової. К. Олімпійська література, 2005. 280 с.

37. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.

38. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. К. Олимп. лит. 2015. 752 с.

39. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. К. Олімпійська література, 2004. 446 с.

40. Сушко Р. О., Дорошенко Е. Ю. Параметри техніко тактичної діяльності висококваліфікованих баскетболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Вісник Запорізького національного університету. 2015. № 1. С. 189–197.

41. Сушко Р. О., Шутова С. Є. Особливості розвитку сучасного баскетболу та напрямки наукових досліджень: методичні рекомендації. Київ. Науковий світ. 2018. 26 с.

42. Сушко Р. О. Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа: автореф. дис. канд наук з фіз. вих та спорту. Київ. 2011. 20 с
43. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол : навч.-метод. Посібник. Черкаси. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 95с.
44. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол : Методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.
45. Шинкарук О. А. Інструментальні методи діагностики в системі комплексного контролю організму спортсменів високої кваліфікації. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики. Матеріали Міжнарод. наук.-практ. конф. Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка. 2018. С. 178–196
46. Шинкарук О.А. Безмилов М.М., Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 28. С. 112–131.
47. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 35–44.
48. Холопов В, Безмилов М. Особливості реалізації стандартних положень під час розіграшу м'яча з позиції «check-ball» командами високої кваліфікації в баскетболі 3 × 3. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 4. С. 43–52.
49. Denisenko, A. Development of applicative coordination abilities of 12 – 13 years old pupils through basketball elements, Journal of Physical Education and sport, 2017. 17(2), P. 527–532.
50. Erculj F, Vidic M, Leskošek B. Shooting efficiency and structure of shooting in 3x3 basketball cooperated to 5v5 basketball. International journal of Sports Science

&Coaching. 2019. V 15 (1). P. 91–98.

51. Herrán A, Usabiaga O, Castellano J. Comparacion del perfil físico entre 3x3 y 5x5 en baloncesto formativo. Physical Profile Comparison Between 3x3 and 5x5 Basketball Training. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2017. V. 17 (67). P. 435–447.

52. Montgomery P.G., Maloney B.D. 3×3 Basketball: Performance Characteristics and Changes During Elite Tournament Competition. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2018. V 13(10). P.1349–1356.

53. Montgomery P.G., Maloney D.B. 3x3 Basketball Competition: Physical and physiological characteristics of elite players. J Phy Fit Treatment & Sports. 2018. V. 5 (3).

ДОДАТКИ

Додаток А

Зразок протоколу обстеження змагальної діяльності баскетболістів професійних команд використаний у дослідженні.

Протокол обстеження змагальної діяльності команди « _____ » від ____ проти _____ о ____ год. _____

[illegible][illegible]

Додаток Б

Поточне тестування показників техніко-тактичної підготовленості команд

Зразок протоколу тестування показників техніко-тактичної підготовленості баскетболістів професійної команд ДНІПРО (Дніпро) та ЗАПОРІЖЖЯ (Запоріжжя) у сезоні 2024-2025.

Протокол № 1 та № 2

№ з/п	Учасники тестування	10 штрафних разів ,	10 штрафних з переміщенням до середньої, разів	Середні кидки з визначених місць, разів з 10	Середні кидки з переміщенням дутою, разів з 10	Дальні кидки з визначених місць, разів з 10	Дальні кидки з переміщенням дутою, разів з 10	Кидок з подвійного кроку на два щита, с	10 кидків з подвійного кроку після передач партнерів, с
1	Спортсмен А								
2	Спортсмен D								
3	Спортсмен С								
4	Спортсмен D								
5	Спортсмен Е								
6	Спортсмен F								
7	Спортсмен G								
8	Спортсмен Н								
9	Спортсмен I								
10	Спортсмен J								
11	Спортсмен К								
12	Спортсмен L								
13	Спортсмен М								
14	Спортсмен N								

Додаток В

Етапне тестування показників техніко-тактичної підготовленості команд

Зразок протоколу етапного тестування показників техніко-тактичної підготовленості команд ДНІПРО (Дніпро) та ЗАПОРІЖЖЯ (Запоріжжя) у сезоні 2024-2025.

Протокол № 3 та № 4

№ з/п	Учасники тестування	21 штрафний, разів	Комплексна вправа, с	Польський тест (середні кидки), %	М-100 (середні кидки), %	Польський тест (дальні кидки), %	М-100 (дальні кидки), %	Швидкісне ведення, с
1	Спортсмен А							
2	Спортсмен D							
3	Спортсмен С							
4	Спортсмен D							
5	Спортсмен Е							
6	Спортсмен F							
7	Спортсмен G							
8	Спортсмен H							
9	Спортсмен I							
10	Спортсмен J							
11	Спортсмен K							
12	Спортсмен L							
13	Спортсмен M							
14	Спортсмен N							

Додаток Ж

Змагальна діяльності команд

Зразок протоколу змагальної діяльності баскетболістів професійних команд
ДНІПРО (Дніпро) та ЗАПОРІЖЖЯ (Запоріжжя) у сезоні 2024-2025.

Протокол № 5 та № 6

№ з/п	Учасники тестування	Штрафні кидки, %	Середні кидки, %	Дальні кидки, %	Швидкий прорив	
					кількість	ефективність
1	Спортсмен А					
2	Спортсмен D					
3	Спортсмен С					
4	Спортсмен D					
5	Спортсмен Е					
6	Спортсмен F					
7	Спортсмен G					
8	Спортсмен H					
9	Спортсмен I					
10	Спортсмен J					
11	Спортсмен K					
12	Спортсмен L					
13	Спортсмен M					
14	Спортсмен N					

