

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут інноватики,
природокористування та інфраструктури
Кафедра фізичної реабілітації і спорту**

КОВАЛЬ АНАСТАСІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

**ЗМІСТ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД З
ВИКОРИСТАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Спеціальність:
017 Фізична культура і спорт

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ФКСм-21
КОВАЛЬ Анастасії

підпис

Науковий керівник:
к. н. з ф. в. і с., доцент
Маляр Н.С.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2022 р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	5
1.1. Вимоги до загальної фізичної підготовленості баскетболістів студентських команд	5
1.2. Аналіз теоретичних основ для вдосконалення загальної фізичної підготовленості баскетболістів студентських команд.....	10
1.3. Аналіз наукових підходів до використання індивідуальних завдань для підвищення ефективності ЗФП баскетболістів студентських команд.....	15
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Організація дослідження.....	22
2.2. Методи дослідження	23
РОЗДІЛ 3 ЗМІСТ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ.....	27
3.1. Обґрунтування педагогічної моделі підготовки баскетболістів з використанням індивідуальних завдань.....	27
3.2. Експериментальна перевірка ефективності розробленої педагогічної моделі підготовки студентів-баскетболістів з використанням індивідуальних завдань.....	41
Висновки до третього розділу.....	48
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	50
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність. Сучасний розвиток студентського баскетболу потребує нових підходів до організації тренувального процесу баскетболістів. Розробка нової моделі тренувального процесу баскетболістів студентських команд передбачає «...посилення акценту на покращенні їхньої загальної фізичної підготовки. В даний час все більше уваги приділяється використанню індивідуальних завдань у процесі тренування баскетболістів» [14].

Це пов'язано з особливостями ЗФП баскетболістів та сучасної гри у баскетбол. Специфіка організації ЗФП баскетболістів студентських команд значно ускладнює проведення всіх планових заходів щодо проведення тренувального процесу. Великі перерви, пов'язані з канікулами та здаванням екзаменаційної сесії, порушують систематичність тренувального процесу.

Це негативно впливає на фізичний стан баскетболістів студентських команд. Використання індивідуальних завдань у процесі ЗФП є «...ефективним засобом профілактики несприятливого впливу різних об'єктивних чинників, що впливають на тренувальний процес баскетболістів студентських команд. Разом про те, практика свідчить, що використання індивідуальних завдань має труднощі» [8]. Оскільки в даний час не розроблено методичних підстав для їх використання.

Особливої ваги дана проблема набуває в сучасних умовах, оскільки серед баскетболістів студентських команд відзначається низький рівень загальної фізичної підготовленості. Причиною такого стану справ є відсутність систематичності тренувального процесу та науково обґрунтованих рекомендацій щодо подолання цієї проблеми [11].

Таким чином, актуальність цього дослідження обумовлена наявністю протиріч:

– між високими вимогами, що висуваються до ЗФП баскетболістів та відсутністю науково розробленої моделі організації тренувального процесу з використанням індивідуальних завдань;

– між необхідністю підвищення рівня розвитку фізичних якостей у баскетболістів та недостатнім науково-методичним забезпеченням цього процесу.

Все вищесказане й визначає високу значимість нашого дослідження, спрямованого на вирішення актуального завдання використання індивідуальних завдань у тренувальному процесі для покращення ЗФП баскетболістів.

Об'єкт дослідження – загальна фізична підготовка баскетболістів студентських команд.

Предмет дослідження – педагогічна модель загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань.

Мета дослідження – наукове обґрунтування та розробка педагогічної моделі загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань.

Завдання дослідження:

1. Виявити показники, що визначають готовність тренерів студентських команд з баскетболу до діяльності з підвищення рівня загальної фізичної підготовленості баскетболістів та основні напрями поліпшення їхньої педагогічної майстерності.
2. Встановити фактори, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань у процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд.
3. Розробити педагогічну модель загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань та умови, необхідні для її реалізації, а потім експериментально перевірити їх ефективність.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

1.1. Вимоги до загальної фізичної підготовленості баскетболістів студентських команд

У сучасних умовах усі педагогічні дослідження у сфері загальної фізичної підготовки (ЗФП) баскетболістів студентських команд спрямовані на те, щоб підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості до ефективної діяльності на майданчику в ході ігор протягом усього змагального сезону [14].

Сучасна ЗФП баскетболістів студентських команд має спиратися на новітні досягнення спортивної науки. При вивченні процесу ЗФП баскетболістів студентських команд слід також спиратися на практичний досвід роботи тренерів, які працюють в цій категорії. Педагогічна діяльність тренерів з баскетболу студентських команд пред'являє високі вимоги до рівня їхньої методичної та психологічної підготовленості. Практика показує, що їм необхідно опанувати як методами навчання, так і вміннями психологічного настрою гравців і команду загалом [8].

Основні положення сучасного тренувального процесу баскетболістів студентських команд показують його спрямованість на «...вдосконалення системи їхньої підготовки з метою максимального розвитку індивідуальних рухових здібностей кожного з гравців. Ці рухові здібності повинні розвиватися лише на основі найвищого рівня ЗФП баскетболістів студентських команд» [3, 5].

Наші дослідження показали, що баскетболісти студентських команд мають різні рухові здібності та різне ігрове амплуа, що потребує прояву тих чи інших фізичних якостей. На особливості фізичної готовності рухових здібностей гравців різного амплуа звертають увагу багато фахівців у сфері баскетболу [2].

Відмінності у показниках уваги та перешкодостійкості у кваліфікованих баскетболістів різних ігрових амплуа показані в результатах дослідження Хромаєва З.М. [26-29]. У баскетболі можна виділити особливості техніко-тактичних дій при грі в атаці та в захисті. У зв'язку з цим «...ігрові амплуа захисників, нападників та центрових гравців, носять певний характер під час гри, відповідно і вимоги до їхньої фізичної готовності дещо специфічні, тому всі ці гравці тренуються в одній команді, але за різними програмами ЗФП» [12].

У сучасному баскетболі відзначено деяку уніфікацію тренувального процесу, коли тренування високорослих гравців здійснюється за всіма ігровими прийомами. Такий похід до організації ЗФП студентських баскетболістів є головним завданням для нападників. На жаль, «...ростову перевагу не всі гравці можуть реалізувати через неправильну ЗФП, яка часто проводиться без урахування індивідуальних особливостей високорослих гравців. Необхідно уникати усереднених програм ЗФП баскетболістів студентських команд» [13].

У тренувальний процес слід впроваджувати диференціювання фізичного навантаження, а також засобів та методів ЗФП щодо амплуа гравців.

Було встановлено, що енергетичні витрати баскетболістів студентських команд у процесі виконання ігрових дій значною мірою залежать від ігрового амплуа у команді [25].

Відомо, що «...ігрова структура баскетбольної команди визначається наявністю гравців, які виконують різні амплуа. Рациональне розташування гравців на майданчику визначає тренер команди. Він закріплює за конкретними гравцями специфічні функції» [8].

Про ефективність дій баскетбольної команди можна судити, якщо Ігрове амплуа відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Помітити це головне завдання тренера баскетбольної команди.

Встановлено, що у гравців певних амплуа формується комплекс фізичних якостей, які сприяють найбільш ефективній реалізації ігрових дій. Швидкість ігрових переміщень баскетболістів та індивідуалізація її вдосконалення шляхом

внесення корекцій на основі експрес-інформації. Тому ЗФП баскетболістів студентських команд має відрізнятися за змістом, спрямованістю вправ та інтенсивністю фізичного навантаження [8, 11, 14].

Про ефективність дій баскетбольної команди можна судити, якщо ігрове амплуа відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Помітити це головне завдання тренера баскетбольної команди.

Наявність у складі баскетбольної команди високорослих гравців є необхідною умовою успішності та ефективності їхньої ігрової діяльності. Водночас, їхня ЗФП має специфічні особливості. Високорослі гравці, як правило, мають недосконалу техніку бігу. Особливо це помітно у «...прискореннях на короткі відрізки. Їм важко набрати високу стартову швидкість через велику масу їхнього тіла. Це вимагає значної уваги з боку тренера щодо розвитку сили м'язів нижніх кінцівок. Слід також враховувати, що значне навантаження зазнає їхнього суглобового апарату. Ці гравці відстають від інших за показниками точності рухів. У них слабо розвинена координація рухів» [3, 5, 17].

Потрібно враховувати, що фізична підготовленість у баскетболістів студентських команд у процесі ЗФП наростає по-різному. Приріст різних фізичних якостей у гравців різних амплуа відбувається з різною швидкістю, а це є головною умовою індивідуалізації сучасного тренувального процесу [2, 4, 5].

Багато вчених вважають, що в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд слід моделювати характеристики найсильніших сторін фізичної готовності гравців з ігрового амплуа, а також проводити відбір до збірних команд ВНЗ на основі генетичної схильності тих чи інших гравців.

Основні методики побудови тренувального процесу з ЗФП з баскетболістами студентських команд часто слабо враховують особливості їхнього організму, тренування проводяться за усередненими програмами без корекції індивідуальних реакції на навантаження [1].

Ростові дані та функціональні показники обсягу легких, серця, циркулюючої крові, маси тіла в окремих гравців істотно відрізняються один від одного. Максимальна сила скорочення м'язів має значну відмінність у окремих

гравців, що зумовлює різний приріст швидкісно-силових якостей під впливом однієї й тієї самої величини навантаження під час тренування.

Рівень розвитку сили м'язів нижніх кінцівок і м'язів тулуба також мають свої відмінності в окремих гравців. Це потребує різного підходу до організації сучасного тренувального процесу з ЗФП із баскетболістами студентських команд.

Багато баскетболістів студентських команд фізично мало в чому поступаються результатам висококваліфікованих баскетболістів професійних клубів. Разом з тим, здібності тонко диференціювати м'язові зусилля, у них не так добре розвинені як у представників професійних клубів [21].

Баскетболісти професійних клубів значно краще підготовлені до фізичних навантажень великої тривалості. Дослідженнями було встановлено, що «...ЗФП баскетболістів студентських команд сприяє комплексному розвитку всіх фізичних якостей. Водночас використання індивідуального та диференційованого підходу до організації та проведення тренувального процесу з ЗФП з баскетболістами студентських команд призводить до більш значних результатів у їхній фізичній готовності» [23].

Встановлено, що баскетболісти студентських команд, що показують більш високі результати з ЗФП, вигідно відрізняються «...своїми соматичними та функціональними показниками та особливостями від інших менш підготовлених гравців. Тому необхідно більше уваги приділяти менш підготовленим гравцям у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд» [2].

Рациональна побудова тренування з ЗФП з баскетболістами студентських команд, «...з урахуванням їх специфічних ігрових функцій, обмежена недостатніми знаннями про особливості реагування їхнього організму на фізичні навантаження. Крім того, великі перерви, пов'язані з канікулами та здаванням екзаменаційної сесії порушують систематичність тренувального процесу» [14].

Таким чином, в даний час в теорії ЗФП баскетболістів студентських команд сформовано загальне уявлення про побудову тренувального процесу без

урахування цілого ряду специфічних моментів індивідуалізації сучасного тренувального процесу.

Для розробки науково обґрунтованої технології побудови процесу ЗФП з баскетболістами студентських команд, з використанням індивідуальних завдань, потрібна конкретизація низки питань:

- визначення рівня фізичної готовності гравців різних амплуа, що мають різні морфологічні ознаки;
- встановлення оптимальних для баскетболістів студентських команд діапазонів розвитку окремих фізичних якостей та функціональних можливостей їхнього організму;
- розробка індивідуальних завдань, на основі вибору засобів, методів, величини навантаження та реальних планів тренування гравців у процесі ОФП баскетболістів студентських команд;
- обґрунтування педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань та умов, необхідних для її реалізації.

1.2. Аналіз теоретичних основ для вдосконалення загальної фізичної підготовленості баскетболістів студентських команд

Фізична готовність баскетболістів студентських команд до ігор проявляється через методичні вміння та знання тренерів команд. Тому всі завдання загальної фізичної підготовки (ЗФП) баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань зводяться переважно до методично грамотної та правильної розробки цих завдань тренером [14].

Весь спектр дій, якими повинні володіти тренери баскетбольних команд, вимагає «...розробки індивідуальних завдань, які найбільше відповідали б особливостям ігрового амплуа та функціональним можливостям баскетболістів студентських команд. Тому тренери баскетбольних команд повинні досконало володіти теоретичними знаннями щодо ЗФП баскетболістів студентських команд. Для баскетболістів студентських команд заданими лімітами є переважно тимчасові показники виконання тих чи інших дій на майданчику. При цьому параметрами ефективності є ігрові дії під час атаки та захисту. Ефективність цих процесів складається з результативності набраних очок» [27].

Очевидно, що «...ефективність діяльності баскетболістів студентських команд під час гри можна уявити, як здатність кожним гравцем надійно виконувати свої дії, виходячи з ігрового амплуа. Здійснюється це шляхом практичного виконання фізичних вправ, схожих у вирішенні ігрового завдання. З іншого боку, можна виділити ефективність ЗФП баскетболістів студентських команд стосовно тієї чи іншої ситуації у грі» [14]. Тому розробка індивідуальних завдань ЗФП є важливим педагогічним завданням з реалізації потенційних можливостей баскетболістів студентських команд. Аналіз компонентів, що «...формують високу ефективність педагогічної діяльності тренерів баскетбольних команд показує необхідність розробки індивідуальних завдань для ЗФП студентів-баскетболістів, що проводиться у процесі самостійного тренування під час канікул у вузі» [3, 34].

Успішність вирішення цих завдань визначатиметься якістю розробки індивідуальних завдань. Розробка індивідуальних завдань із ЗФП має забезпечувати високий рівень працездатності баскетболістів студентських команд під час ігор.

Встановлено, що в основі працездатності баскетболістів під час ігор лежить високий рівень їхньої ЗФП. У ході організації самостійного тренування баскетболістів з використанням індивідуальних завдань слід враховувати їхні індивідуально-психологічні особливості, які різною мірою проявляються індивідуально у кожній конкретній ігровій обстановці кожним баскетболістом [2, 5].

Для підвищення рівня ЗФП баскетболістів та їх працездатності необхідне використання індивідуальних завдань складності, що підвищується, враховують функціональні можливості кожного баскетболіста. В основі розробки та використання індивідуальних завдань, необхідних для покращення якості ЗФП баскетболістів студентських команд має лежати «...ретельне вивчення їхніх функціональних можливостей та соматотипу. Тренеру, при розробці завдання, необхідно точно знати, яким чином використання індивідуальних завдань впливає на різні показники ігрової діяльності баскетболістів» [4, 9, 10].

В основі розробки індивідуальних завдань має лежати спільність морфологічних та функціональних змін, що відбуваються у процесі ігрової діяльності баскетболістів та тренуванні з ЗФП. Фізіологічно це пояснюється тим, що «...при побудові самостійного тренування баскетболістів, знову функціональна система повинна залучати готові рухові схеми координаційних дій, створені на основі високого рівня ЗФП баскетболістів. Було встановлено, що використання індивідуальних завдань підвищеної складності позитивно впливає на ефективність ігрової діяльності студентські команди. Тому сучасні засоби та методи ЗФП баскетболістів студентських команд мають бути спрямовані, в основному, на розвиток у них фізичних якостей та рухових навичок, що визначають ефективність ігрових дій» [17].

У сучасних умовах високих вимог до ЗФП баскетболістів студентських команд використання індивідуальних завдань дозволить значно підвищити рівень ЗФП баскетболістів студентських команд.

Таким чином, використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд характерні для реальної змагальної боротьби. Тому, в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань, необхідно збільшити силу впливу факторів ігрової діяльності та забезпечити найбільш ефективну пристосувальну реакцію організму спортсменів до них.

Відомо, що «...під впливом стресу, спричиненого високим навантаженням на організм баскетболістів відбувається первинне пристосування. При черговому впливі на організм баскетболістів під час виконання індивідуальних завдань відбувається усунення негативних явищ, спричинених високим навантаженням - відбувається адаптація до навантаження у баскетболістів. У процесі використання індивідуальних завдань необхідно вибирати такі засоби та методи тренування баскетболістів студентських команд, які максимально сприяли б розвитку різних компонентів адаптації до навантаження» [25, 27].

Практика показала, що застосування індивідуальних завдань у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд дозволяє ефективно поєднувати її проведення з тактичною та іншими видами підготовки спортсменів. На думку багатьох учених, загалом увесь комплекс виконання індивідуальних завдань має забезпечити найповнішу, всебічну адаптацію баскетболістів до навантаження та вирішення будь-яких тактичних завдань під час гри на майданчику. У ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань відбувається зростання у них фізіологічних резервів, економне їх використання, удосконалюються мобілізаційні та функціональні можливості організму до ігор [28].

Відомо, що вирішення завдань щодо покращення ЗФП баскетболістів студентських команд вимагатиме від них повної мобілізації всіх сил, а також

прояву сили волі у тренувальному процесі. Використання індивідуальних завдань дозволяє прогнозувати та моделювати весь процес ЗФП баскетболістів студентських команд із кінцевими цілями.

Необхідно зазначити, що в ході ЗФП студентів-баскетболістів з використанням індивідуальних завдань функціональні резерви у них мобілізуються на подолання лише фізичного навантаження. В ході такого тренування відбувається одностороннє вдосконалення мобілізаційного механізму баскетболістів, пов'язаного з розвитком у них фізичних якостей, для ефективних дій на майданчику [8, 14].

Використання індивідуальних завдань у ході ЗФП баскетболістів студентських команд дозволяє ефективніше вирішити і це завдання. Тому застосування індивідуальних завдань є стимулятором механізму мобілізації внутрішніх ресурсів організму баскетболістів. Це відбувається у вигляді планової та цільової організації самостійних тренувань.

Цільовим засобом розвитку рухових здібностей під час ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань, повинні стати тренування у виконанні спеціальних дій на майданчику. За такого підходу до виконання індивідуальних завдань забезпечуються: практична значимість вирішення ігрових завдань, високий рівень мотивації баскетболістів, конкретність та емоційність занять. Таке тренування баскетболістів із використанням індивідуальних завдань є процесом комплексного розвитку у них фізичних якостей, формування та вдосконалення необхідних рухових навичок, які необхідні у змагальній діяльності [11].

Поліпшення фізичної підготовленості баскетболістів пояснюється «...ефективним використанням індивідуальних завдань під час ЗФП баскетболістів студентських команд на етапі підготовки до змагань. Таке тренування покращує координацію рухів у баскетболістів, а також зменшує фізіологічні витрати на освоєння нових рухових дій, необхідних у грі. При хорошому засвоєнні рухових дій необхідних у грі утворюється нова рухова

навичка. Звідси випливає одне з головних завдань виконання індивідуальних завдань – забезпечення високого рівня ЗФП у баскетболістів студентських команд і на цій основі формування у них необхідних рухових навичок для покращення ефективності діяльності у грі» [2, 4, 17].

У ході такого тренування відбувається тонка координація у роботі рухових систем організму, що обслуговують потреби м'язової діяльності баскетболістів відповідно до ігрового амплуа.

Крім цього, удосконалюється здатність у баскетболістів до спеціальних ігрових дій, що виконуються відповідно до ігрового амплуа на рівні необхідних рухових навичок. Практика показала, що при такому тренуванні у баскетболістів зберігається правильна структура рухів, особливо під час точного кидка в кошик в умовах напруженої обстановки під час гри [1, 2, 27-29].

1.3. Аналіз наукових підходів до використання індивідуальних завдань для підвищення ефективності ОФП баскетболістів студентських команд

Сучасна теорія розглядає низку наукових підходів для використання індивідуальних завдань під час ЗФП баскетболістів студентських команд. Головним у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд є системний підхід. Системний підхід характеризується «...єдністю різних взаємопов'язаних організаційних та практичних елементів щодо використання індивідуальних завдань у ході ЗФП баскетболістів студентських команд. Застосування даного підходу до використання індивідуальних завдань дозволяє розглядати його в комплексі з методами ЗФП баскетболістів студентських команд під час вирішення різноманітних завдань під час підготовки до змагальної діяльності» [3].

Основними характеристиками системи ЗФП баскетболістів студентських команд є: цілісність тренувального процесу, підпорядкованість та взаємозалежність компонентів даної системи підготовки з використанням індивідуальних завдань [14].

Системний підхід до використання індивідуальних завдань повинен бути заснований на «...усвідомленні їх впливу як головного засобу для досягнення мети ЗФП баскетболістів студентських команд під час великих перерв у тренувальному процесі гравців. Значна роль системного підходу до використання індивідуальних завдань полягає у її якісному характері для підвищення ефективності ЗФП баскетболістів студентських команд та підтримання високої спортивної форми» [8, 14].

Таким чином, системний підхід до використання індивідуальних завдань у ході ЗФП баскетболістів студентських команд є якісною організацією підготовки баскетболістів у єдності з цілями їх тренування на підготовчому етапі до змагань. Важливим розуміння ролі індивідуальних завдань у системі ЗФП баскетболістів

студентських команд є діяльнісний підхід до їх використання. У спортивній науці діяльність баскетболістів у тренувальному процесі постає як одна з форм їхньої активності для досягнення поставлених цілей підготовки до змагань [4, 25].

Цей підхід до використання індивідуальних завдань у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд визначає мотивацію спортсменів та цілеспрямованість спортивного тренування з підвищення свого рівня фізичної підготовленості. Цілеспрямованість спортивного тренування та мотивація баскетболістів є основними показниками, що характеризують тренувальну діяльність баскетболістів [3].

Відомо, що тренувальна діяльність баскетболістів має певну мету. Вона усвідомлена та вирішує конкретні завдання їх підготовки до змагань. У результаті використання індивідуальних завдань ліквідуються розриви у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд.

Для багатьох видів тренувальної діяльності з використанням індивідуальних завдань повинні визначатися основні компоненти фізичного розвитку.

Головними компонентами тренувальної діяльності баскетболістів з використанням індивідуальних завдань є: сформовані вміння та навички гри, розвиток фізичних якостей, зусилля на тренуванні і особиста дисциплінованість у ході тренувальних занять [14].

Дослідження показали, що у ігровій діяльності баскетболістів значна роль належить ЗФП. Існує тісний зв'язок між фізичними якостями та особливостями виконуваних дій під час гри у баскетбол на майданчику.

У зв'язку з цим у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд повинна бути збільшена частка вправ, на повну реалізацію фізіологічних та психологічних можливостей баскетболістів. [21, 25, 26]

В основу вивчення тренувального процесу має бути покладено структурний підхід до використання індивідуальних завдань у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. Відповідно до нього, структура та зміст індивідуальних

завдань є лише гармонійною частиною процесу ОФП баскетболістів студентських команд.

Програма ЗФП баскетболістів студентських команд має бути спрямована на забезпечення високої швидкості пересування баскетболістів по майданчику протягом усєї гри. При цьому слід враховувати, що пересування баскетболістів на майданчику може бути різноспрямованими, а варіативність структури рухів баскетболістів на майданчику також може бути різною. Це слід враховувати під час програмування процесу ЗФП баскетболістів студентських команд [14].

Істотна роль індивідуалізації процесу ЗФП баскетболістів студентських команд належить використанню індивідуальних завдань. Тому облік індивідуальних особливостей організму та рівня підготовленості баскетболістів набуває особливого значення в ході розробки та використання індивідуальних завдань.

Встановлено, що процес ЗФП баскетболістів студентських команд суперечливий. Він визначається можливостями баскетболістів щодо розвитку фізичних якостей. Зміст індивідуальних завдань «...має відповідати фізичним можливостям баскетболістів. Кожному рівнем можливостей баскетболістів студентських команд повинен відповідати певний варіант чи тип індивідуальних завдань. Водночас особливості ігрового амплуа баскетболістів також мають бути відображені у індивідуальних завданнях» [1, 5, 14, 21, 29].

У ході роботи нами було встановлено, що серйозних досліджень організації процесу ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань не проводилося.

У тренувальній діяльності у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд важлива роль тренера. Вони мають бути компетентними у питаннях організації та проведення тренувального процесу з баскетболістами. До «компетентності» тренерів належать також їх мотиви, характерні риси організації та проведення тренувального процесу, обсяг знань, а також особливі навички на баскетболістів студентських команд [14].

Педагогічна діяльність тренера у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд передбачає прояв певних знань, умінь та навичок організації та проведення тренувального процесу. Треба враховувати, що знання, вміння та навички тренерів мають постійно оновлюватися та вдосконалюватися.

Модель ЗФП баскетболістів студентських команд багато в чому пов'язана з «...використанням індивідуальних завдань як головний метод підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболістів під час перерв в організації тренувального процесу. Уміння творчо та ефективно керувати тренувальною та змагальною діяльністю баскетбольної команди стає основою успішної педагогічної діяльності тренерів» [8].

В основі ефективної педагогічної діяльності тренера лежать знання, вміння та навички, необхідні для організації та проведення тренувального процесу з баскетболістами [11].

Розробка тренером індивідуальних завдань показує:

- здатність здійснювати роботу з організації та проведення тренувального процесу з баскетболістами студентських команд добре та ефективно;
- відповідність вимогам до тренерів баскетболістів;
- здатність виконувати особливі психолого-педагогічні функції при проведенні тренувального процесу з баскетболістами.

Велика увага під час розробки індивідуальних завдань тренери повинні приділяти самостійному формуванню навичок та покращення знань про новації у сфері тренування баскетболістів на основу підвищення «самоосвітньої компетентності» [12. 13].

«Самоосвітня компетентність» полягає у потенційній готовності та здібності тренерів баскетболістів студентських команд самостійно шукати нове знання з організації та проведення тренувального процесу з баскетболістами з використанням індивідуальних завдань.

Педагогічне керівництво ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань передбачає покращення якості

самостійного тренування баскетболістів під час канікул та екзаменаційної сесії. Без розвиненої досконало організації самостійного тренування баскетболістів неможливо вирішити завдання якісної підготовки команд до змагань [14].

Необхідна цілеспрямована, систематична керована самостійне тренування баскетболістів з урахуванням використання індивідуальних завдань. Практика показує, що педагогічне керівництво самостійним тренуванням баскетболістів є спеціально організованою діяльністю спортсменів і тренерів, спрямовану на підвищення рівня ЗФП баскетболістів студентських команд.

Таким чином, знання індивідуальних особливостей організму та психологічних характеристик баскетболістів студентських команд є одним із основоположних принципів використання індивідуальних завдань для їхньої підготовки до змагань [3, 18, 27].

Тренери, які здійснюють процес ЗФП баскетболістів студентських команд повинні правильно застосовувати індивідуальні завдання під час тренувального процесу. У процесі використання індивідуальних завдань удосконалюється здатність у баскетболістів до спеціальних ігрових дій, що виконуються відповідно до ігрового амплуа на основі високого рівня ЗФП. Практика показала, що при такому тренуванні у баскетболістів зберігається правильна структура рухів, особливо при виконанні точного кидка по кошику навіть на тлі сильної втоми. Психіка у баскетболістів стійкіша до впливу психологічних та інших чинників напруженої обстановки під час гри [5, 8, 11, 14, 21].

Висновки до першого розділу

1. В даний час немає єдиного підходу до розуміння використання індивідуальних завдань у ході ЗФП баскетболістів студентських команд. У ході тренувального процесу баскетболістів студентських команд спостерігається захоплення усередненими програмами тренування з ЗФП на шкоду комплексному вирішенню завдань, пов'язаних з урахуванням індивідуальних характеристик баскетболістів.

2. Порушується відповідність цілей ЗФП баскетболістів студентських команд, а також педагогічних засобів та методів, необхідних для їх досягнення у ході тренувального процесу. Недооцінюється роль підготовленості тренерів у сфері розробки та використання індивідуальних завдань для покращення процесу ЗФП баскетболістів студентських команд.

3. Існуюча суперечність між організацією ЗФП баскетболістів студентських команд із великими перервами у тренувальному процесі та відсутністю рекомендацій щодо використання індивідуальних завдань є одним з основних причин низької ефективності їхньої підготовки. Вирішення цього протиріччя можливе шляхом переважного використання індивідуальних завдань під час перерв у тренувальному процесі баскетболістів студентських команд.

4. Було встановлено, що на сучасному етапі розвитку студентського спорту та баскетболу, зокрема, проблема підготовки тренерів з баскетболу набула нового значення. Зросли фізичні навантаження на гравців, які більшу частину ігрового часу на майданчику проводять в анаеробному режимі. Тому система підготовки тренерів з баскетболу в умовах вузу має бути спрямована на розвиток у них методичних навичок, особистісних, психологічних та інших якостей, що формують особистість педагога-тренера, здатного не лише тренувати команду, а й управляти її діями під час гри, створювати позитивний емоційний фон у колективі серед баскетболістів. Наші дослідження показали, що знання тренером

тактики гри у баскетбол та специфіки організації гри у захисті, атаці та у відриві також є дуже важливим показником, що визначає готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності. Уміння донести до гравців як діяти за тією чи іншою тактичною схемою є найважливішою характеристикою ефективності тренерської діяльності.

РОЗДІЛ 2

Організація та методи дослідження

2.1. Організація дослідження

Теоретичний аналіз літератури та експериментальні дослідження на тему дипломної роботи проводилися протягом жовтня 2021 року по грудень 2022 року. Дослідження проводилися у три етапи.

Під час першого етапу досліджень (жовтень 2021 р.– листопад 2022 р.) вивчалися теоретичні та практичні питання ЗФП баскетболістів студентських команд; визначався стан науково-теоретичного обґрунтування системи їх тренування на підготовчому етапі річного циклу тренувального процесу; аналізувалися та узагальнювалися теоретико-методологічні підходи до вдосконалення системи ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань.

Вивчений матеріал дозволив конкретизувати проблемну ситуацію, обґрунтувати робочу гіпотезу, сформулювати мету та завдання дослідження.

На другому етапі досліджень (листопад 2021 р. – травень 2022 р.), здійснювався аналіз змісту ЗФП баскетболістів студентських команд; проводилося виявлення факторів, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань для покращення якості тренувального процесу баскетболістів студентських команд. Обґрунтовувалися показники, визначальні готовність тренерів до проведення ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань. Потім розроблялася модель ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань, а також обґрунтовувалися умови, необхідні для її реалізації. Цей етап включав організацію та проведення експерименту. Для цього проводилася розробка програми ЗФП баскетболістів студентських команд із урахуванням їх

індивідуальних особливостей. Потім здійснювалася розробка індивідуальних завдань для баскетболістів студентських команд різних амплуа. Велика увага під час педагогічного експерименту приділялося проведенню самостійного тренування баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань.

На третьому етапі дослідження (жовтень – листопад 2022 року) проводилася перевірка ефективності розробленої моделі ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань, аналізувалися результати дослідження, були сформовані висновки та практичні рекомендації, проводилося оформлення дипломної роботи відповідно до існуючих вимог.

1.3. Методи дослідження

У ході роботи застосовувалися такі методи дослідження:

- аналіз літературних джерел і методичних документів;
- аналіз технічної документації;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

У ході аналізу літературних джерел розглядалася наукова та навчально-методична література, присвячена проблемі загальної фізичної підготовки баскетболістів різної кваліфікації та амплуа. Вивчалися дані, отримані дослідниками проблеми стану баскетболістів під час виконання техніко-тактичних дій в ігровій та тренувальній обстановці. При вивченні літературних джерел зверталася особлива увага на роботи, що описують методики загальної фізичної підготовки та методики, які використовують комплексний підхід в тренуванні баскетболістів.

Також в цей період ретельно вивчалися документи, що регламентують

навчально-тренувальний процес і змагальну діяльність баскетболістів на рівні команд різної вікової категорії, починаючи з груп спортивного вдосконалення і закінчуючи командами вищої та суперліги (навчальні програми, документи планування тренувального процесу, положення та протоколи змагань, технічні протоколи). Особливу увагу при аналізі нормативних аспектів педагогічної діяльності в баскетболі приділялася часу, що відводиться на загальну фізичну підготовку баскетболістів в умовах повної і укороченою підготовки до змагань.

Також в зазначений період проводилося стандартизоване включене педагогічне спостереження тренувального процесу збірних команд ЗУНУ (n=12) і ТНПУ імені В. Гнатюка (n=12) з баскетболу, в рамках якого фіксувалося:

- регулярність відвідуваності тренувальних занять;
- комплексність підібраних вправ для тренувального процесу в підготовчий і передзмагальний періоди підготовки;
- обсяг ЗФП на тренувальних заняттях.

Паралельно з включеним педагогічним спостереженням проводилося педагогічне тестування. З його допомогою вирішувалися наступні завдання: визначення показників фізичної підготовленості; визначення рівня швидкісно-силової підготовленості; визначення якості техніко-тактичних дій (ТТД) у захисті та нападі.

У тестуванні брали участь гравці збірних команд ЗУНУ та ТНПУ ім. В. Гнатюка, що мають 1-ий спортивний розряд, у віці 16-20 років. Всього в цьому дослідженні брали участь 24 осіб.

Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів-баскетболістів КГ та ЕГ забезпечувалося завдяки проведенню наступних тестувань: біг 30 м, с; ведення м'яча 30 м, с; човниковий біг 10x10 м, с; біг 6 хв., м; стрибок у довжину з місця, см; згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 40 с, разів.

Визначення рівня швидкісно-силової підготовленості студентів відбувалося завдяки проведенню таких тестів: біг 60 м, с; присідання зі штангою 60 кг за 30 с, разів; біг 400 м, с.

Педагогічний експеримент полягав в тому, що в програму підготовки баскетболістів студентських команд була впроваджена розроблена нами методика загальної фізичної підготовки з використанням індивідуальних завдань.

У зв'язку з особливостями проведення студентських змагань, підготовка команди ЗУНУ та ТНПУ ім. В. Гнатюка планувалися наступним чином: підготовчий етап - 21 день (орієнтовно з 7 вересня); передзмагальний етап - 15-17 днів; змагальний етап - з 15.10 по 15.12.

З огляду на, що з 15 грудня до 30 грудня у студентів починається зимова сесія, в цей період тренування тривали, але носили відновний характер, або велася індивідуальна робота. Відвідуваність занять, в зв'язку з підготовкою до заліків та іспитів, знижувалася, що призводить до погіршення ігрової форми і зниження рівня функціональної готовності.

У період сезонів 2020/2021 команди тренувалися за старою методикою, а в період сезону 2021/2022 року команда ЗУНУ - використовуючи модифіковану програму на основі запропонованої нами методики інтенсифікації загальної фізичної підготовки.

Аналіз технічної документації використовувався для визначення ефективності запропонованої нами методики ЗФП. Для цього були використані технічні протоколи і протоколи спостереження ігор чемпіонату Тернопільської області серед студентів.

Для цього визначалася динаміка техніко-тактичних дій (ТТД) у захисті та нападі під час проведення ігор Чемпіонату області, а саме:

- ТТД у захисті (блокування (%), перехвати м'яча (%), підбір м'яча під щитом (№));
- ТТД у нападі (точність результативних передач (%), підбір м'яча під щитом (%), точність кидків в корзину (%)).

Обробка отриманих в ході досліджень даних проводилась за допомогою методів математичної статистики, описаних в спеціальній літературі. При цьому вираховувались «...наступні показники:

(M_x) - середнє арифметичне;

$(\pm m)$ - похибка середнього арифметичного;

(S_x) - стандартне відхилення середнього арифметичного;

(V) - коефіцієнт варіації;

$(X_{\min}-X_{\max})$ - розмах варіації;

(r) - показник кореляції;

W – коефіцієнт конкордації;

Вірогідність різниці між середніми величинами визначалась за критерієм Стьюдента. Достовірність вважалась суттєвою при 5% рівні значимості $p < 0,05$, що визнається досить надійним показником в педагогічних дослідженнях» [15].

Статистична обробка проводилась сучасними статистичними методами, які забезпечують аналіз вимірів, поданих як у кількісній, так і в якісній шкалах.

В кореляційному аналізі враховувалась нормальність розподілу вибірки, в залежності від чого використовувались або параметричний, або непараметричний методи.

РОЗДІЛ 3
ЗМІСТ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ
РОЗРОБЛЕНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ
ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

3.1. Обґрунтування педагогічної моделі підготовки баскетболістів з використанням індивідуальних завдань

Сучасна концепція побудови процесу ЗФП із баскетболістами студентських команд передбачає активне використання індивідуальних завдань.

Для розробки науково обґрунтованої технології побудови процесу ЗФП із баскетболістами студентських команд з використанням індивідуальних завдань необхідно: «...визначення рівня фізичної готовності гравців різних амплуа, що мають різні морфологічні ознаки; встановлення оптимальних для баскетболістів студентських команд діапазонів розвитку окремих фізичних якостей та функціональних можливостей їхнього організму; розробка індивідуальних завдань, на основі вибору засобів, методів, величини навантаження та реальних планів тренування гравців у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд; обґрунтування педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань та умов, необхідних для її реалізації» [14, 27-29].

Розробка нової моделі тренувального процесу баскетболістів студентських команд вимагає посилення акценту на поліпшенні їхньої загальної фізичної підготовки (ЗФП). В даний час все більше уваги приділяється використанню індивідуальних завдань у процесі тренування баскетболістів. Це пов'язано з

особливостями ЗФП баскетболістів та сучасної гри у баскетбол. Специфіка організації ЗФП баскетболістів студентських команд значно ускладнює проведення всіх планових заходів щодо проведення тренувального процесу. Це негативно позначається на фізичному стані баскетболістів студентської команди. Використання індивідуальних завдань у процесі ЗФП є ефективним засобом профілактики несприятливого впливу різних об'єктивних чинників, що впливають на тренувальний процес баскетболістів. Разом з тим, практика свідчить, що використання індивідуальних завдань має труднощі.

Проведений аналіз ігрової діяльності баскетболістів студентської команди показують, що вона значною мірою залежить від рівня ЗФП гравців. Внаслідок використання індивідуальних завдань у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд відбувається «...притосування всіх систем організму баскетболістів до ігрової діяльності, а також до різних єдиноборств під щитом та на майданчику» [4]. Важливо використовувати індивідуальні завдання під час великих перерв у тренувальному процесі баскетболістів студентських команд (під час канікул чи екзаменаційної сесії).

Слід мати на увазі, що зміни, які супроводжують адаптацію баскетболістів до навантаження в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд, зачіпають і психологічне регулювання їхнього стану. Слід враховувати, що на психологічному рівні відбувається адаптація баскетболістів до умов ігрової діяльності. У ході ЗФП баскетболістів студентських команд підвищується рівень психічних якостей (пам'яті, сприйняття, уваги) та процесів (мислення, швидкості рухової реакції тощо).

Дослідження показали, що під впливом ЗФП баскетболістів студентських команд краще йде процес формування емоційної стійкості, тобто можливості підтримки стійкості психічних і психомоторних процесів за умов гри, особливо у виконанні точних кидків по кошику з різних положень.

Встановлено, що у процесі грамотного використання індивідуальних завдань під час ЗФП баскетболістів студентських команд відбувається

вироблення найбільш оптимальної координації рухів, необхідної баскетболістам у грі. Використання індивідуальних завдань у ході ЗФП баскетболістів студентських команд має передбачати «...створення умов, які за своїм фізіологічним впливом на організм перевищували ті навантаження, що характерні для реальної боротьби змагання» [1]. Тому під час ЗФП студентів-баскетболістів з використанням індивідуальних завдань, необхідно збільшити силу впливу факторів ігрової діяльності та забезпечити найбільш ефективну пристосувальну реакцію організму спортсменів до них.

Відомо, що під впливом стресу, спричиненого високим навантаженням на організм баскетболістів відбувається первинне пристосування. При черговому впливі навантаження на організм баскетболістів під час виконання індивідуальних завдань відбувається усунення негативних явищ. Відбувається адаптація до навантаження. Крім цього, у процесі адаптації відбувається тренування рухливості нервових процесів у баскетболістів.

У процесі використання індивідуальних завдань необхідно обирати такі засоби та методи тренування баскетболістів студентських команд, які максимально сприяли б розвитку різних компонентів адаптації до навантаження.

Практика показала, що «...застосування індивідуальних завдань у ході ЗФП баскетболістів студентських команд дозволяє ефективно поєднувати її проведення з тактичною та іншими видами підготовки спортсменів» [14]. На думку багатьох учених, загалом «...увесь комплекс виконання індивідуальних завдань має забезпечити найповнішу, всебічну адаптацію баскетболістів до навантаження та вирішення будь-яких тактичних завдань під час гри на майданчику. У ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань відбувається зростання у них фізіологічних резервів, економне їх використання, удосконалюються мобілізаційні та функціональні можливості організму до ігор» [12, 13, 28].

Відомо, що вирішення завдань щодо покращення ЗФП баскетболістів студентських команд вимагатиме від них повної мобілізації всіх сил, а також

прояви сили волі у тренувальному процесі. Використання індивідуальних завдань дозволяє прогнозувати та моделювати весь процес ЗФП баскетболістів студентських команд із кінцевими цілями.

Необхідно зазначити, що під час ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань «...функціональні резерви у них мобілізуються на подолання лише фізичного навантаження. У ході такого тренування відбувається одностороннє вдосконалення мобілізаційного механізму баскетболістів, пов'язаного з розвитком у них фізичних якостей для ефективних дій на майданчику» [14].

Використання індивідуальних завдань під час ЗФП баскетболістів студентських команд дозволяє ефективніше вирішити і це завдання. Тому застосування індивідуальних завдань виступає стимулятором механізму мобілізації внутрішніх ресурсів організму баскетболістів. Це відбувається у вигляді планової та цільової організації самостійних тренувань.

Цільовим засобом розвитку рухових здібностей у ході ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань, повинні стати тренування у виконанні спеціальних процесів на майданчику. За такого підходу «...до виконання індивідуальних завдань забезпечуються: практична значимість розв'язання ігрових завдань, високий рівень мотивації баскетболістів, конкретність та емоційність занять. Таке тренування баскетболістів з використанням індивідуальних завдань є процесом комплексного розвитку у них фізичних якостей, формування та вдосконалення необхідних рухових навичок, які необхідні у грі» [5, 13, 17].

Поліпшення фізичної підготовленості баскетболістів пояснюється ефективним використанням індивідуальних завдань під час ЗФП студентів-баскетболістів на етапі підготовки до змагань. Таке тренування покращує координацію рухів у баскетболістів, а також зменшує фізіологічні витрати на освоєння нових рухових дій необхідних у грі. При хорошому засвоєнні рухових дій необхідних у грі утворюється нова рухова навичка.

Звідси випливає одне з головних завдань виконання індивідуальних завдань – забезпечення високого рівня ЗФП у баскетболістів студентських команд і на цій основі формування у них необхідних рухових навичок для покращення ефективності діяльності у грі. У ході такого тренування відбувається «...тонка координація у роботі рухових систем організму, що обслуговують потреби м'язової діяльності баскетболістів відповідно до ігрового амплуа. Крім цього, удосконалюється здатність у баскетболістів до спеціальних ігрових дій, що виконуються відповідно до ігрового амплуа на рівні необхідних рухових навичок. Практика показала, що при такому тренуванні у баскетболістів зберігається правильна структура рухів, особливо при виконанні точного кидка по кошику навіть при значній втомі. Психіка більш стійка до впливу морально–психологічних та інших чинників напруженої обстановки під час гри» [14, 33].

Таким чином, можна зробити висновок, що існуюча суперечність між організацією ЗФП баскетболістів студентських команд з великими перервами в тренувальному процесі та відсутністю рекомендацій щодо використання індивідуальних завдань є одним з основних причин низької ефективності їхньої підготовки. Дозвіл цього протиріччя можливе шляхом переважного використання індивідуальних завдань під час перерв у тренувальному процесі баскетболістів студентських команд.

Розробка нової моделі загальної фізичної підготовки (ЗФП) баскетболістів студентських команд вимагає посилення уваги на використання індивідуальних завдань. Багато вчених у галузі спорту пов'язують ЗФП з розвитком витривалості. Проте, діяльність баскетболістів під час гри є «...певним видом індивідуальних рухових дій, заснований на високому рівні ЗФП та ігрових завданнях, виходячи з амплуа гравців та їхніх фізичних даних» [14]. Тому ЗФП баскетболістів студентських команд до ігрової діяльності має розглядатися з точки зору придбання високого рівня ЗФП на основі індивідуалізації тренувального процесу.

Теоретична модель ЗФП баскетболістів студентських команд

констатується як система, що включає конкретні засоби, методи та форми тренувального процесу. Основними ознаками ефективної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд є: «...оволодіння найбільш доцільними методами тренування та ігрової діяльності; рухові здібності, а також вміння втілювати різні тактичні схеми побудови гри в захисті та атаці на основі високого рівня ЗФП» [21].

Анкетне опитування тренерів з баскетболу студентських команд показав, що в даний час недостатньо уваги приділяється вдосконаленню системи ЗФП. ЗФП баскетболістів студентських команд здійснюється у відриві від особливостей індивідуальних рухових дій, виходячи з амплуа гравців та їх фізичних даних.

Тому у зміст моделі ЗФП баскетболістів студентських команд, крім основних засобів – фізичних вправ були включені неспецифічні засоби фізичної підготовки – індивідуальні завдання для самостійного тренування. Суть використання індивідуальних завдань полягала у «...виконанні вправ з ЗФП у процесі самостійного тренування баскетболістів студентських команд під час канікул, екзаменаційних сесій та інших тривалих перерв у тренувальному процесі» [26, 28].

Практика показала, що систематичне самостійне тренування баскетболістів студентських команд, може, певною мірою компенсувати відсутність можливості для регулярних тренувальних занять. У розробленій педагогічній моделі чільне місце посідають індивідуальні завдання для самостійного тренування баскетболістів студентської команди різного амплуа. ЗФП баскетболістів студентських команд здійснювалася у поєднанні з використанням індивідуальних завдань для самостійного тренування, що дозволяє підійти до тренувального процесу диференційовано. Як головний засіб тренування використовувалися конкретні індивідуальні завдання самостійного тренування.

Специфічні часові та організаційні рамки використання індивідуальних

завдань у підготовці баскетболістів студентських команд також представлені у цій моделі. До цієї моделі були включені основні форми ЗФП баскетболістів студентських команд: тренувальні заняття, ранкова фізична зарядка, самостійне тренування. Усі вони мали свою специфічну тренувальну спрямованість, зміст, методику, особливості організації, проведення та використовувалися у тісному взаємозв'язку у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд.

Проведені дослідження показали, що практична реалізація розробленої педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань залежить від багатьох умов. Практична реалізація залежить від суб'єктивних властивостей особистості баскетболістів, пов'язаних із «...мотивацією та їх ставленням до індивідуалізації тренувального процесу. Встановлено, що важливе місце у тренувальному процесі займають характер та умови підготовки баскетболістів студентських команд. І тут велику роль для підвищення мотивації грають індивідуальні завдання самостійного тренування баскетболістів» [4, 5, 8, 9]. Обґрунтування педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань було спрямоване на подолання протиріч у їхній підготовці.

Проведений нами аналіз процесу ЗФП студентів-баскетболістів, виявив суттєві протиріччя, зумовлені невідповідностями між:

- об'єктивною потребою баскетбольних студентських команд у кваліфікованих гравцях, здатних на високому рівні вирішувати різні ігрові тактичні завдання та недостатнім рівнем їхньої загальної фізичної підготовленості до ігор;

- зростаючою значимістю індивідуалізації тренувального процесу баскетболістів та слабкою розробленістю проблеми використання індивідуальних завдань у ході ЗФП баскетболістів студентських команд;

- великими потенційними дидактичними можливостями педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань та недостатньо ефективною їхньою реалізацією.

Практика показала, що основними організаційними умовами подолання виявлених протиріч є «...:

- насиченість тренувального процесу з баскетболістами новими формами ЗФП із використанням індивідуальних завдань;
- дотримання послідовності етапів ЗФП баскетболістів студентської команди» [12, 13].

Таким чином, проведені дослідження дозволили обґрунтувати педагогічну модель ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань. Проведені дослідження свідчать про необхідність використання індивідуальних завдань у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд.

Фізична готовність баскетболістів студентських команд до ігор проявляється через методичні вміння та знання тренерів команд. Тому всі завдання ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань зводяться в основному до методично грамотної та правильної розробки цих завдань тренером.

Встановлено, що «...весь спектр дій, якими мають володіти тренери баскетбольних команд потребує розробки індивідуальних завдань, які найбільшою мірою відповідали б особливостям ігрового амплуа та функціональним можливостям баскетболістів студентських команд» [8, 9, 14]. Тому тренери баскетбольних команд мають досконало володіти методикою ЗФП баскетболістів студентських команд.

Для баскетболістів студентських команд заданими лімітами є переважно тимчасові показники виконання тих чи інших дій на майданчику. При цьому параметрами ефективності є ігрові дії під час атаки та захисту. Ефективність цих процесів складається з результативності набраних очок. Очевидно, що ефективність діяльності баскетболістів студентських команд під час гри можна уявити, як здатність кожного гравця якісно виконувати свої дії, виходячи з ігрового амплуа. Тому для якіснішого вирішення всього комплексу завдань з

ЗФП баскетболістів студентських команд необхідно використовувати індивідуальні завдання. За такого підходу, з одного боку, забезпечується можливість об'єктивно оцінити і навіть прогнозувати ефективність ігрової діяльності баскетболістів студентських команд. Здійснюється це «...шляхом практичного виконання фізичних вправ, схожих у вирішенні ігрової задачі. З іншого боку, можна виділити ефективність ЗФП баскетболістів студентських команд стосовно тієї чи іншої ситуації у грі» [28, 29]. Тому розробка індивідуальних завдань для ЗФП баскетболістів студентських команд є важливим педагогічним завданням щодо покращення якості тренувального процесу.

Аналіз компонентів, що формують високу ефективність педагогічної діяльності тренерів баскетбольних команд, а також останні дослідження, проведені нами, показують, що розробка індивідуальних завдань має здійснюватися під час ЗФП баскетболістів студентських команд, для самостійного тренування в час канікул у ЗВО. У зв'язку з цим успішність вирішення цих завдань забезпечувалася якістю розробки індивідуальних завдань.

Встановлено, що в основі працездатності баскетболістів під час ігор лежить високий рівень ЗФП баскетболістів. У ході організації самостійного тренування баскетболістів з використанням індивідуальних завдань слід враховувати їх потенційні функціональні можливості, які різною мірою виявляються індивідуально у кожній конкретній ігровій обстановці кожним баскетболістом.

Для підвищення рівня ЗФП баскетболістів та їхньої працездатності необхідно використання індивідуальних завдань підвищеної складності, що враховують функціональні можливості кожного баскетболіста. В основі розробки та використання індивідуальних завдань, необхідних для покращення якості ЗФП баскетболістів студентських команд має лежати ретельне вивчення їхніх функціональних можливостей. Тренеру при розробці завдання необхідно

точно знати, яким чином використання індивідуальних завдань впливає на різні показники ігрової діяльності баскетболістів. В основі розробки індивідуальних завдань має лежати «...спільність морфологічних та функціональних змін, що відбуваються у процесі ігрової діяльності баскетболістів та тренування з ЗФП. Фізіологічно це пояснюється тим, що при побудові самостійного тренування баскетболістів, функціональна система, що знову виникає має залучати готові рухові схеми координаційних дій, створені з урахуванням високого рівня ЗФП баскетболістів [23, 26].

Було встановлено, що використання індивідуальних завдань підвищеної складності, позитивно впливає на ефективність ігрової діяльності та загальний рівень ЗФП баскетболістів студентських команд. Тому сучасні засоби та методи ЗФП баскетболістів студентських команд мають бути спрямовані в основному на розвиток у них фізичних якостей та рухових навичок, необхідних у грі. У сучасних умовах високих вимог до ЗФП баскетболістів студентських команд використання індивідуальних завдань підвищеної складності є найважливішим методом підвищення ефективності тренувального процесу. З їхньою допомогою можна значно підвищити рівень ЗФП баскетболістів студентських команд.

Таким чином, використання індивідуальних завдань у ході ЗФП баскетболістів студентських команд різного амплуа є найбільш доцільним способом покращення якості тренувального процесу.

Ефективність розробленої експериментальної моделі підвищення рівня ЗФП забезпечувалася підбором індивідуальних завдань для студентів-баскетболістів різного амплуа з використанням різноманітних комплексів засобів.

Для розігруючих гравців використовувалися наступні індивідуальні завдання:

Вправи для розвитку сили:

1. Кидок набивного м'яча однією рукою від плеча, знизу, збоку, гаком, двома руками знизу через голову.

2. Підкидання та ловля набивного м'яча на висоту до 2-3 м.
3. Віджимання від підлоги. Вправа виконується у 2-3 підходи.
4. Віджимання від підлоги з відриванням рук та хлопком долонями. Вправа виконується: 5 підходів з 15-20 віджимань.

5. Віджимання на брусах. Три походи по 10 разів.

Вправи для розвитку загальної та швидкісної витривалості.

1. Прискорення з м'ячем 30, 40 м. Виконати 15 разів.
2. Біг 10 x 100 м. Загальна сума бігу 1000 – 2000 м.
3. Біг на витривалість у рівномірному темпі до 10 км.
4. Прискорення на 20, 30, 40 м.
5. Біг на відрізках до 60 м зі швидким початком та закінченням.
6. Біг на відрізках до 400 м із зміною швидкості бігу.
7. Біг під ухил та в гору до 300 м.
8. Прискорення на відрізках зі зміною напрямку руху від 20 до 100 м.
9. Змінний біг на коротких (40 – 60 м) відрізках.
10. Повторний біг на відрізках від 100 до 400 м.
11. "Човниковий" біг на відрізках 10x30 м і 10x50 м.
12. Біг із місця на 20, 30, 40 м.

Для гравців захисного амплуа використовувалися наступні індивідуальні завдання:

Вправи для розвитку сили:

1. Жим штанги лежачи. Вага штанги – до 60% від ваги гравця. Три підходи по 10 разів.
2. Жим штанги стоячи. Вага штанги – до 35% власної ваги. Три підходи по 15 разів.
3. Пересування в баскетбольній стійці по квадрату, тобто вперед, убік, назад і знову убік з «грифом» від штанги або набивним м'ячем у руках. Три серії по 15 секунд.
4. Підтягування на перекладині. Вправу виконують у кілька підходів по

10-12 разів.

5. Біг вгору сходами. Вправу можна виконувати декількома способами: бігом, стрибками на двох ногах, стрибками на одній нозі тощо. 3 рази по 50 сходинок.

6. Вистрибування із глибокого присіду зі штангою не більше 35% від власної ваги гравця (10 разів).

7. Біг, стрибки, виконання різних технічних елементів із свинцевими манжетами на руках та ногах.

8. Кидки в корзину з дистанції 3-4 м після короткого ведення м'яча зі свинцевим поясом та манжетами на зап'ястях.

9. Вправа для розвитку сили рук (біцепсів). Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, в опущених руках - штанга, або гриф від штанги. Згинання рук у ліктьових суглобах, піднімаючи обтяження до грудей. Кількість повторень – залежно від ваги вантажу.

10. Спортсмен сидить на стільці, утримуючи на руках гантелі чи гири. Згинання рук у ліктьових суглобах, піднімаючи гантелі до грудей. Вправа виконується залежно від ваги вантажу від 15 до 30 разів.

11. Згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах, утримуючи в руках гантелі чи гири. Лікті повинні бути притиснуті до корпусу. Вправа виконується на час або кількість повторень: 30-40 с або 15-20 повторень.

12. Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вгору, в руках гантелі, гири або «гриф» від штанги. Гравець виконує згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах, опускаючи та піднімаючи обтяження над головою. 30-40 с або 15-20 повторень.

13. Вихідне положення: сидячи на стільці, руки з гантелями на колінах, тильні сторони кистей звернені до колін, у руках гантелі. Згинання та розгинання рук у кистьових суглобах. 30-40 с або 20-30 повторень.

14. Вихідне положення: вис на перекладині широким хватом. Піднімання ніг до перекладини. 15-20 разів у підході.

15. Пересування в баскетбольній стійці: вперед, убік і назад, долаючи опір гумового джгута, закріпленого одним кінцем у гравця на поясі, а іншим – на шведській стінці. Вправа виконується 30 с.

Вправи для розвитку загальної та швидкісної витривалості:

1. Прискорення на 20, 30, 40 м.
2. Біг на відрізках до 60 м зі швидким початком та закінченням.
3. Біг на відрізках до 400 м із зміною швидкості бігу.
4. Біг під ухил та в гору до 300 м.
5. Прискорення на відрізках зі зміною напрямку руху від 20 до 100 м.
6. Змінний біг на коротких (40 – 60 м) відрізках.
7. Повторний біг на відрізках від 100 до 400 м.
8. "Човниковий" біг на відрізках 10x30 м і 10x50 м.
9. Біг із місця на 20, 30, 40 м.
10. Кросовий біг до 8 км.

Для центрових гравців використовувалися наступні індивідуальні завдання:

Вправи для розвитку загальної та швидкісної витривалості:

1. Стрибки через бар'єри поштовхом обох ніг. Гравці долають 10 бар'єрів поспіль, відстань між бар'єрами – 1 м. Під час стрибків руки піднято вгору – 3-4 підходи.
2. Прискорення з м'ячем 30 м. Виконати 15 разів.
3. Біг 10 x 100 м. Загальна сума бігу 1000 – 3000 м.
4. Швидкісний біг центрального гравця спиною вперед. Дистанція – до 30 м.
5. Біг на витривалість у рівномірному темпі до 5 км.

Вправи для розвитку координації рухів:

1. Ведення одного або двох м'ячів на 15-20 м.
2. Біг із пересами м'яча навколо корпусу, ніг, шиї, з фінтами на передачу.
3. Біг із веденням м'яча 10 м, перекид вперед з м'ячем у руках і знову рух уперед 10 м. Виконати 10 разів.

4. Передача м'яча біля стіни виконується одним або двома м'ячами.
5. Прискорення з веденням м'яча від центру поля до лінії штрафного кидка, перекид уперед з м'ячем у руках та кидок в корзину.
6. Гравець здійснює прискорення на 15 м із веденням м'яча, а потім, підстрибуючи з підкидного містка, що стоїть під кільцем, забиває м'яч у кільце зверху.
7. Стрибки через гімнастичні лави з веденням м'яча 15 м. Стрибки виконуються боком та спиною з веденням м'яча.
8. У центрі поля гравець виконує перекид вперед із м'ячем, а потім виконує рух до щита. Виконує кидок у щит і на відскоку добиває у кошик.
9. Гравець робить прискорення від центру поля до лінії штрафного кидка спиною вперед з м'ячем, на штрафній лінії виконує перекид назад та виконує кидок в корзину.

Вправи для зміцнення м'язів спини:

1. Гравець лягає животом на тренажер обличчям донизу (упор під стегнами), закріплює ступні. (згинання-розгинання тулуба), утримуючи за головою вантаж 2-3 кг від штанги.
2. Тяга вертикального блоку на силовому тренажері виконати 8 разів.
3. Тяга горизонтального блоку на силовому тренажері виконати 8 разів.
4. Тяга штанги до грудей у нахилі.
5. Станова тяга штанги 70% від максимальної ваги, виконати 8-10 разів.
6. Підтягування на перекладині широким хватом. 3 підходу.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності розробленої педагогічної моделі підготовки студентів-баскетболістів з використанням індивідуальних завдань

Проведені дослідження показали, що практична реалізація розробленої педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань залежить від багатьох умов. Практична реалізація залежить від суб'єктивних властивостей особистості баскетболістів, пов'язаних з мотивацією та їх ставленням до індивідуалізації тренувального процесу. У ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що важливе місце у тренувальному процесі займають умови підготовки баскетболістів студентських команд.

Практика показала, що велику роль підвищення мотивації відіграють індивідуальні завдання для самостійного тренування баскетболістів. Обґрунтування педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань було спрямоване на подолання протиріч у їх підготовці.

У ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що весь спектр дій, якими мають володіти тренери баскетбольних команд вимагає розробки індивідуальних завдань, які найбільшою ступеня відповідали б особливостям ігрового амплуа та функціональним можливостям баскетболістів студентських команд. Було встановлено, що тренери баскетбольних команд мають досконало володіти теорією питання ЗФП баскетболістів студентських команд.

У ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що для баскетболістів студентських команд заданими лімітами є переважно тимчасові

показники виконання тих чи інших дій на майданчику. При цьому параметрами ефективності були ігрові дії баскетболістів під час офіційних ігор в атаці та захисті. Ефективність цих процесів складалася з результативності набраних очок (таблиці 1, 2).

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості дій в атаці у баскетболістів КГ (n=12) та ЕГ (n=12) у процесі експерименту

Дії в атаці	Групи	До експерименту	Після експерименту	P
Точність результативних передач, %	ЕГ	61,2	79,1	<0,05
	КГ	61,7	63,8	>0,05
Підбір м'яча під щитом, %	ЕГ	52,1	64,5	<0,05
	КГ	52,2	53,4	>0,05
Точність кидків в корзину, %	ЕГ	44,5	64,1	<0,05
	КГ	44,8	51,3	>0,05

Таблиця 2

Показники техніко-тактичної підготовленості дій в захисті у баскетболістів КГ (n=12) та ЕГ (n=12) у процесі експерименту

Дії в захисті	Групи	До експерименту	Після експерименту	P
Блокування, %	ЕГ	51,2	71,3	<0,05
	КГ	51,7	52,8	>0,05
Підбір м'яча під щитом, %	ЕГ	52,8	58,5	>0,05
	КГ	53,2	57,4	>0,05
Перехват м'яча при грі в обороні, %	ЕГ	54,5	71,1	<0,05
	КГ	54,7	54,3	>0,05

В основі розробки індивідуальних завдань лежала спільність морфологічних та функціональних змін, що відбуваються у процесі ігрової діяльності баскетболістів та тренування з ЗФП. Фізіологічно це пояснювалося тим, що при побудові самостійного тренування баскетболістів, функціональна система, що знову виникає, повинна залучати готові рухові схеми координаційних дій, створені на основі високого рівня ЗФП баскетболістів. У ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що

використання індивідуальних завдань підвищеної складності позитивно впливає на ефективність ігрової діяльності та загальний рівень ЗФП студентів-баскетболістів ЕГ (таблиця 3).

У ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що ігрова структура баскетбольної команди визначається наявністю гравців, які виконують різні амплуа. Враховувалося, що раціональне розташування гравців на майданчику визначає тренер команди. Він закріплює за конкретними гравцями специфічні функції у грі. Про ефективність дій баскетбольної команди можна судити, якщо ігрове амплуа відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Помітити це у баскетболістів було головним завданням для тренера баскетбольної команди. У ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що у гравців певних амплуа в ЕГ формується комплекс фізичних якостей, які сприяють найефективнішій реалізації ігрових дій на конкретній позиції. Тому ЗФП баскетболістів студентських команд в ЕГ відрізнялося за змістом, спрямованістю вправ та інтенсивністю фізичного навантаження, виходячи з індивідуальних можливостей гравців. В результаті рівень їхньої швидко-силової підготовленості був вищим, ніж у спортсменів КГ.

У ході проведення педагогічного експерименту наявність у складі баскетбольної команди високорослих гравців була необхідною умовою успішності та ефективності ігрової діяльності всієї команди.

Водночас, у ході тренувального процесу з ЗФП в ЕГ враховувалися їх специфічні особливості. Враховувалося, що високорослі гравці, як правило, мають недосконалу техніку бігу. Особливо це було помітно у прискореннях на короткі відрізки під час гри. Їм важко було набрати високу стартову швидкість через велику масу їх тіла і недостатньо розвиненої координації рухів. Це вимагало значного уваги з боку тренера. Тому в ході тренувального процесу зверталася підвищена увага на розвиток сили м'язів нижніх кінцівок, у високорослих баскетболістів. Також враховувалося, що значне навантаження зазнає їх суглобовий апарат. Ці гравці відставали від решти баскетболістів

студентських команд за показниками точності рухів. Вони слабо була розвинена координація рухів.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості баскетболістів КГ (n=12) та ЕГ (n=12) у процесі експерименту

Показники	Групи	До експерименту	Після експерименту	P
Біг 30 м, с	ЕГ	4,2 ± 0,03	4,0 + 0,02	<0,05
	КГ	4,1 ± 0,04	4,1 + 0,03	>0,05
Ведення м'яча 30 м, с	ЕГ	4,8 ± 0,03	4,7 + 0,05	>0,05
	КГ	4,7 ± 0,07	4,7 + 0,04	>0,05
Човниковий біг 10x10 м, с	ЕГ	25,27 + 0,13	24,23+0,11	<0,05
	КГ	25,19 + 0,12	24,97 + 0,17	>0,05
Біг 6 хв., м	ЕГ	1534 + 17,11	1694 + 21,18	<0,05
	КГ	1541 + 18,21	1587 + 17,92	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	173,4 + 7,53	192,4 + 8,71	>0,05
	КГ	174,2 + 5,93	181,4 + 7,52	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 40 с, разів	ЕГ	31,2 + 0,93	38,7 + 1,05	<0,05
	КГ	31,5 + 1,28	34,2 + 1,33	>0,05

У ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що фізична підготовленість у баскетболістів у процесі ЗФП, наростає по-різному. Приріст різних фізичних якостей у гравців різних амплуа відбувався з різною швидкістю, а це було головною умовою індивідуалізації сучасного тренувального процесу. В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що використання індивідуальних завдань позитивно впливає на функціональний стан, ефективність ігрової діяльності та загальний рівень ЗФП баскетболістів ЕГ.

Показники у бігу на 30 м, човниковому бігу 10 по 10 м, стрибку в довжину з місця та згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи за 40 с у випробуваних ЕГ були достовірно краще, ніж у випробуваних КГ. У ході проведення

педагогічного експерименту в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд моделювалися характеристики найсильніших сторін фізичної готовності гравців з ігрового амплуа, а також проводився відбір до збірних команд ЗВО на основі генетичної схильності тих чи інших гравців до гри в баскетбол (таблиця 3).

Тому сучасні засоби та методи ЗФП баскетболістів студентських команд були спрямовані в основному на розвиток у них фізичних якостей та рухових навичок, необхідних у грі. В сучасних умовах високих вимог до ЗФП баскетболістів студентських команд використання індивідуальних завдань складності, що підвищується, було найважливішим методом підвищення ефективності тренувального процесу. З їхньою допомогою вдалося значно підвищити рівень ЗФП баскетболістів студентських команд (таблиця 4).

У ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що у сучасному баскетболі відзначено деяку уніфікацію тренувального процесу, коли тренування високорослих гравців здійснюється з спрямованістю навчання всіх ігрових дій разом з іншими гравцями. Такий похід до організації ЗФП баскетболістів студентських команд все частіше призводять до того, що стає менше спортсменів, які можуть створювати навантаження на оборону супротивника не за рахунок проходів, а за рахунок боротьби за позицію, особливо під щитом.

Вміння забити в контактній ситуації та віддати точну передачу партнеру при стягуванні захисників на себе була головною завданням для центрального нападаючого. Практика показала, що ростове перевагу не всі гравці можуть реалізувати через неправильно організованої ЗФП, яка найчастіше проводилася без урахування індивідуальні особливості високорослих гравців. Тому в ЕГ ми відійшли від звичайних середніх програм ЗФП баскетболістів студентських команд. Одним з найбільш перспективних рішень даної проблеми в ЕГ було диференціювання фізичного навантаження, а також засобів та методів ЗФП щодо амплуа гравців. Крім того, було встановлено, що енергетичні витрати баскетболістів студентських команд у процесі виконання ігрових дій значною

мірою залежать від ігрового амплуа у команді.

У ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що у гравців певних амплуа в ЕГ формується комплекс фізичних якостей, які сприяють найбільш ефективній реалізації ігрових дій на конкретній позиції. Тому ЗФП баскетболістів студентських команд в ЕГ відрізнялося за змістом, спрямованістю вправ та за інтенсивністю фізичного навантаження, виходячи з індивідуальні можливості гравців. В результаті рівень їхньої швидкісно-силової підготовленості був вищим, ніж у спортсменів КГ (таблиця 4).

Таблиця 4

Показники швидкісно-силової підготовленості баскетболістів КГ (n=12) та ЕГ (n=12) у процесі експерименту

Показники	Групи	До експерименту	Після експерименту	P
Біг 60 м, с	ЕГ	9,2 ± 0,06	8,4 + 0,04	<0,05
	КГ	9,1 ± 0,08	8,8 + 0,06	>0,05
Присідання зі штангою 60 кг за 30 с, разів	ЕГ	14,8 + 0,93	15,7 + 0,85	>0,05
	КГ	14,7 + 0,87	14,9 + 0,94	>0,05
Біг 400 м, с	ЕГ	61,7 + 1,13	57,3 + 1,11	<0,05
	КГ	61,5 + 1,12	59,7 + 1,17	>0,05

У ході проведення педагогічного експерименту наявність у складі баскетбольної команди високорослих гравців була необхідною умовою успішності та ефективності ігрової діяльності всієї команди. Разом з тим, під час тренувального процесу з ЗФП в ЕГ враховувалися їх специфічні особливості. Враховувалося, що високорослі гравці, як правило, мають недосконалу техніку бігу.

Особливо це помітно у прискореннях на короткі відрізки під час гри. Їм важко набрати високу стартову швидкість через велику масу їх тіла і недостатньо розвинену координацію рухів. Це вимагало значної уваги тренера. Тому в ході тренувального процесу зверталася підвищена увага на розвиток сили м'язів

нижніх кінцівок, у високорослих баскетболістів. Також враховувалося, що значне навантаження зазнає їх суглобовий апарат. Ці гравці відставали від решти баскетболістів студентських команд за показниками точності рухів. Вони слабо була розвинена координація рухів.

У ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що фізична підготовленість у баскетболістів у процесі ЗФП нарастає неоднаково. Приріст різних фізичних якостей у гравців різних амплуа відбувався з різною швидкістю, а це було головною умовою індивідуалізації сучасного тренувального процесу. У ході проведення педагогічного експерименту в процесі ЗФП студентів-баскетболістів ЕГ моделювалися характеристики найсильніших сторін фізичної готовності гравців з ігрового амплуа, а також проводився відбір до збірних команд ЗВО на основі генетичної схильності тих чи інших гравців до гри в баскетбол.

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність використання індивідуальних завдань у процесі ЗФП студентів-баскетболістів ЕГ. Використання індивідуальних завдань у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд ЕГ дозволило значною мірою покращити якість тренувального процесу.

Висновки до третього розділу

1. Організація та проведення тренувального процесу з ОФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань передбачала покращення якості самостійного тренування баскетболістів під час канікул та екзаменаційної сесії. Без розвиненої в досконалість організації самостійного тренування баскетболістів неможливо було вирішити завдання їх якісної підготовки до змагань. Практика показала, що потрібна цілеспрямована, систематичне кероване самостійне тренування баскетболістів на основу використання індивідуальних завдань. Організація та проведення тренувального процесу із застосуванням самостійного тренування баскетболістів була спеціально організованою діяльністю спортсменів та тренерів, спрямовану на підвищення рівня ОФП баскетболістів студентських команд.

2. Проведені попередні дослідження показали, що багато баскетболісти студентських команд за швидкістю низки рухових реакцій показують результати, які незначно поступаються результатам висококваліфікованих баскетболістів професійних клубів. Разом з тим, здатності тонко диференціювати м'язові зусилля, у них не так добре розвинені як у представників професійних клубів.

Було встановлено, що баскетболісти професійних клубів значно краще підготовлені до високих фізичних навантажень великої тривалості, порівняно з баскетболістами студентських команд.

3. Результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленої педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань. Так результати

тестування студентів-баскетболістів у процесі експерименту з фізичної та швидкісно-силової підготовленості (біг на 30 м, човниковий біг 10 x10 м, стрибок в довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 40 с, біг 60 м, присідання зі штангою 60 кг за 30 с, біг 400 м) показали кращі зрушення в ЕГ.

4. Ефективність застосування експериментальної моделі підтверджує позитивна динаміка результатів в ЕГ у показниках технічної підготовленості дій у захисті (блокування, підбір м'яча під щитом, перехвати м'яча) та нападі (точність результативних передач, підбір м'яча під щитом, точність кидків в корзину), на відміну від показників в КГ, де ці зрушення були незначними.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. В результаті проведеного дослідження було виявлено показники, визначальні готовність тренерів з баскетболу студентських команд до діяльності щодо підвищення рівня ЗФП у баскетболістів. До них відносяться: високий рівень розвитку методичних навичок щодо організації тренувального процесу баскетболістів; знання тактики гри у баскетбол та специфіки організації гри у захисті, атаці, у відриві; гарні знання у галузі психології спілкування та взаємодії з гравцями баскетбольної команди; вміння створювати позитивний психологічний клімат у команді та позитивний емоційний фон. Важливими є гарні навички застосовувати новітні досягнення спортивної науки у тренувальному процесі баскетболістів, а також уміння жити потребами команди, виявляти вимогливість та емпатію до гравців.

2. Визначено основні напрямки підвищення рівня педагогічної майстерності тренерів з баскетболу студентських команд. До них належать: підвищення рівня методичної підготовленості тренерів з баскетболу студентських команд; розвиток у них навичок застосування творчого підходу до вирішення тренувальних завдань; формування умінь використовувати індивідуально-диференційований підхід до тренування кожного баскетболіста, а також розробляти індивідуальні завдання, які максимально розкривають можливості спортсменів.

3. У ході проведеного дослідження було встановлено фактори, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань у процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд. До них відносяться: різні росто-вагові показники баскетболістів студентських команд;

різні ігрові функції баскетболістів, виходячи з їхнього амплуа. Істотними чинниками є: генетично обумовлені відмінності у механізмі енергетичного забезпечення м'язової діяльності; ступінь включеності та зацікавленості тренерів у реальну діяльність, що дозволяє досягти високих результатів у ЗФП баскетболістів.

4. В результаті проведеного дослідження було розроблено педагогічна модель ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань. Вона включає такі компоненти: вимоги до ЗФП спортсменів; зміст індивідуальних завдань; засоби та методи розвитку фізичних якостей, а також їх корекції; технологію ЗФП баскетболістів; форми їхньої підготовки.

Найважливішим компонентом цієї моделі є зміст педагогічного впливу тренера на баскетболістів: ініціювання активності баскетболістів; стимулювання вибору коштів та форм тренування; оснащення методами тренування; формування навичок самостійного тренування.

5. Зміст програми ЗФП баскетболістів студентських команд було спрямовано забезпечення високої швидкості пересування баскетболістів на майданчику протягом усієї гри. При цьому враховувалося, що пересування баскетболістів на майданчику може бути різноспрямованими та зі значними прискореннями, а варіативність структури рухів баскетболістів на майданчику також може бути різною. Враховувалося, що істотна роль індивідуалізації процесу ЗФП баскетболістів студентських команд належить використанню індивідуальних завдань. Тому облік індивідуальних особливостей організму та рівня підготовленості баскетболістів набували особливого значення в ході розробки та використання індивідуальних завдань.

6. Дослідженнями було встановлено, що ЗФП баскетболістів студентських команд сприяє комплексному розвитку у них усіх фізичних якостей. Було встановлено, що використання індивідуального та диференційованого підходів до організації та проведення тренувального процесу з ЗФП з баскетболістами

студентських команд призводить до більш значних результатів у їхній фізичній готовності. Було встановлено, що баскетболісти студентських команд, що показують більш високі результати з ЗФП, вигідно відрізняються своїми соматичними та функціональними показниками та особливостями від інших гравців. Тому під час тренувального процесу велика увага приділялася менш підготовленим гравцям у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд.

Враховувалося, що раціональна побудова тренування з ОФП з баскетболістами студентських команд, з урахуванням їх специфічних ігрових функцій, була обмежена недостатніми знаннями про особливості реагування їхнього організму на фізичні навантаження. Було встановлено, що великі перерви, пов'язані з канікулами та здаванням екзаменаційної сесії, порушують систематичність тренувального процесу. Це негативно позначалося на фізичному стані баскетболістів студентських команд. Використання індивідуальних завдань у процесі ЗФП було ефективним засобом профілактики несприятливого впливу різних об'єктивних чинників, які впливають на тренувальний процес баскетболістів студентських команд. Невід'ємною складовою їхнього тренування було використання індивідуальних завдань.

7. Проведені дослідження показали, що практична реалізація розробленої педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань залежить від багатьох умов. Встановлено, що основними організаційними умовами практичної реалізації цієї моделі є:

- специфічні тимчасові та організаційні рамки використання індивідуальних завдань у підготовці баскетболістів студентських команд;
- насиченість тренувального процесу з баскетболістами новими формами ЗФП з використанням індивідуальних завдань;
- характер та форми підготовки баскетболістів студентських команд;
- дотримання послідовності етапів ЗФП баскетболістів студентських команд;
- мотивація та відношення баскетболістів до тренувального процесу;

– ступінь включеності та зацікавленості тренерів у реальну діяльність, що дозволяє досягти високих результатів у ЗФП баскетболістів.

8. Результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленої педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань.

У ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що використання індивідуальних завдань позитивно впливає на функціональний стан, ефективність ігрової діяльності та загальний рівень ЗФП баскетболістів ЕГ. Показники у бігу на 30 м, човниковому бігу 10 по 10 м, стрибку в довжину з місця та згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи за 40 с у випробуваних ЕГ були достовірно краще, ніж у випробуваних КГ.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для підвищення ефективності тренувального процесу тренерам з баскетболу студентських команд необхідно:

1. У процесі своєї діяльності використати передовий досвід для покращення якості тренувального процесу з ЗФП баскетболістів студентських команд.

2. Основні зусилля зосередити на підвищенні рівня готовності баскетболістів студентських команд до змагальної діяльності.

3. Звернути увагу на якісну розробку індивідуальних завдань для баскетболістів студентських команд.

4. Під час проведення тренувального процесу звертати особливу увагу на мотивацію та ставлення баскетболістів до тренувань.

5. За матеріалами дипломної роботи розробити методичний посібник для тренерів з організації та проведення тренувального процесу з ЗФП баскетболістів студентських команд із використанням індивідуальних завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аркуша А.О. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі: навч. посібник / А.О. Аркуша, С.В. Королінська, Н.І. Ізмайлова та ін. Харків : НФаУ, 2013. 103 с.
2. Баскетбол. Поурочная програма для ДЮСШ. Київ, 2002. 152 с.
3. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст]: навчальний посібник / Ж.Л. Козіна, Н.М. Кондак, С.Г. Защук, Т.В. Москалець. Харків : Точка, 2012. 318 с.
4. Безмилов Н., Шинкарук О. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне / Н. Безмилов, О. Шинкарук. – К.: Поліграф експрес, 2013. 144 с.
5. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник.-Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
6. Головка Д. Розвиток та становлення баскетболу на Львівщині до 1934 року / Головка Д., Пасічник В. // Баскетбол, історія, сучасність, перспективи : матеріали І Всеукр. Наук.-практ. конф. Дніпро, 2016. С. 25–27.
7. Головка Д. Реалізація 3-очкових кидків збірної України на чемпіонаті Європи 2015 року та кваліфікаційного етапу чемпіонату Європи з баскетболу 2017 року / Денис Головка, Вікторія Пасічник // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. Львів, 2016. С. 14–19.
8. Горбуля В.Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки /В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя: ЗНУ,

2015. 91 с.
9. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Рибалка О.І, Кушнір Г.І. Фізичне виховання: Баскетбол: Практикум для студентів 3-4 курсів усіх спеціальностей. - Запоріжжя: ЗНУ, 2010. 67 с.
 10. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Рибалка О.І, Єсіонова Г.О. Фізичне виховання: Баскетбол: Практикум для студентів 1-2 курсів усіх спеціальностей. - Запоріжжя: ЗНУ, 2010. 75 с.
 11. Гриньків М. Вплив занять баскетболом на фізичний розвиток баскетболісток / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Федір Музика // Спортивна наука України. - 2018. - № 2(84). - -Режим доступу :[http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/737/712](http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/737/712)
 12. Дубенчук А.І. Баскетбол / Анатолій Дубенчук. - Х.: Ранок, 2009. - 144 с.
 13. Єфімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Єфімов, І.П. Помещикова. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
 14. Козина, Ж. Л. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учебное пособие / Ж. Л. Козина [и др.]. - Харьков.: ДИВО, 2009. 124 с.
 15. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. - Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
 16. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.
 17. Кулибаба, В. Д. Баскетбол. Своя філософія гри: учеб. пособие / В. Д. Кулибаба [и др.]. - Харьков: Точка, 2011. 240 с.
 18. Малихіна Т.П., Психологія спорту: навч. посіб. / Т.П. Малихіна, Н.І. Сердюк - Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.
 19. Основы персональной тренировки / Под. ред. Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. - К.: Олимпийская литература, 2012. 724 с.
 20. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій

- Мельник. Львів : ЛДУФК, 2018. 106 с.
- 21.Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с
 22. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
 - 23.Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. К. : Олімпійська література, 2004. 444 с.
 24. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
 25. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.
 - 26.Хромаев З.М., Мурзин Е.В., Обухов А.В., Защук С.Г. Упражнения баскетболиста. К.: Друкарня ДУС, 2006. 128 с.
 27. Хромаев, З. М. Развитие физических качеств баскетболистов / З.М. Хромаев [и др.]. Киев. 2006. 112 с.
 28. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Мурзин Е.В., Обухов А.В. Говорят тренеры по баскетболу. К.: Пресса Украины, 2005. 160 с.
 - 29.Хромаев З.М., Поплавський Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. – К.: Преса України, 2003. – 129 с.
 - 30.Яцковський В.В. Удосконалення техніко-тактичних підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі : перспективи досліджень / В.В. Яцковський, В.О. Мельник, Н.В. Кудріна, Я.І. Гнатчук // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 2 (108). С. 186– 191.
 - 31.Яцковський В. Засоби контролю спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі / Яцковський

- Володимир, Мельник Валерій, Пітин Мар'ян, Кудріна Ніна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця, 2019. Вип. 7 (26). С. 242– 248.
32. Яцковський В. Показники для контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі [Електронний ресурс] / Володимир Яцковський, Валерій Мельник, Ярослав Гнатчук // Спортивна наука України. 2018. № 5(87). С. 32–38. - Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/786/760>
33. Krause, Jerry V. Basketball Skills & Drills / Jerry V. Krause, Don Meyer, Jerry Meyer. 2007. 255 p.
34. Баскетбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 70 с.
35. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с.
36. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] / <http://ukrbasket.net/?ret=home>
37. Офіційний сайт FIBA – Режим доступу : www.fiba.com
38. Офіційний сайт Федерації баскетболу України – Режим доступу : <http://ukrbasket.net/?ret=home>