

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на тему: **Програмування тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді річного макроциклу**

Студентки II курсу МФВ групи

Галузі знань 01 Освіта

Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

**Муляр Марії Анатоліївни**

Науковий керівник: доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту Вознюк Т.В.

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Голова комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(ініціали, прізвище)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ініціали, прізвище )

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ініціали, прізвище )

м. Вінниця – 2018 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методичні основи керування тренувальним процесом у спортивних іграх	
1.1. Основи програмування тренування в ігрових видах спорту .....	6
1.2. Побудова тренувального процесу в командних ігрових видах спорту .....	14
1.3. Характеристика основних компонентів підготовки ...	19
Висновки до розділу 1 .....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження .....	28
2.2. Організація дослідження .....	35
РОЗДІЛ 3. Характеристика тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток	
3.1. Структура і зміст річного тренувального циклу кваліфікованих баскетболісток .....	37
3.2. Характеристика змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток .....	41
РОЗДІЛ 4. Обґрунтування ефективності програми підготовки кваліфікованих баскетболісток при підготовці до змагань	
4.1. Програмування тренувального процесу баскетболісток у підготовчому періоді .....	45
4.2. Фізична підготовленість кваліфікованих баскетболісток	51
4.3. Динаміка показників технічної підготовленості кваліфікованих баскетболісток .....	54
ВИСНОВКИ.....	57
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНАЦІЇ .....	59
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ .....	61
ДОДАТКИ .....	70

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасні тенденції розвитку, які простежуються в усіх видах спорту (збільшення змагальної практики та, як наслідок, зменшення тривалості підготовчого періоду, удосконалення тактики тощо) і, разом з тим, неможливість постійного збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, обумовлюють необхідність пошуку ефективних шляхів управління тренувальним процесом спортсменів [10, 17, 21 та ін.].

Більшість фахівців наголошують, що перспективним напрямом удосконалення підготовки є оптимізація тренувальних впливів [4, 20, 21 та ін.]. Однак при цьому важливо застосовувати науково обґрунтований підхід до побудови структурних утворень тренувального процесу спортсменів у межах річного макроциклу [10, 20, 21 та ін.]. Аналіз науково-методичної літератури показав, що ефективність побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменок може бути досягнута передусім за рахунок підвищення якості керування підготовкою (В.П. Філін, 1997; Г.М. Максименко, 2003; А.Г. Фурманов, 2007 та ін.).

Проблема управління підготовкою кваліфікованих спортсменів широко представлена у сучасній науковій та методичній літературі. Одним із ефективних шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів є програмування [6, 12, 20 та ін.]. Основні положення програмування, відображені у фундаментальних працях С.В. Малиновського [15] та Ю.В. Верхошанського [3], були адаптовані та доповнені фахівцями для застосування в різних видах спорту [1, 7, 13 та ін.]. Однак дослідження цієї проблеми не можна назвати вичерпаними, особливо що стосується командних ігрових видів спорту. У цілому варто зазначити, що необхідною є систематизація даних, накопичених щодо програмування в спорті, потребує подальшого вивчення механізм реалізації на практиці теоретико-методичних положень програмування тренувального процесу, важливим є дослідження

перспектив використання програмування в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів командних ігрових видів спорту, в тому числі баскетболісток.

Система підготовки кваліфікованих баскетболісток має свою специфіку як з боку планування і побудови тренувального процесу, так і з боку особливостей вживаних засобів та методів [8]. Ми припускаємо, що розроблена типова структура тренувального процесу баскетболісток у підготовчому періоді дає можливість більш ефективно підійти до основних змагань сезону.

Програмування підготовки спортсменок на основі об'єктивних показників та доцільних тренувальних засобів і методів дозволяє суттєво вдосконалити систему спортивної підготовки кваліфікованих баскетболісток, враховуючи тенденції розвитку сучасного баскетболу, динаміку становлення найвищої спортивної майстерності.

Зазначене вище послужило підставою для обрання теми, мети і завдань дослідження.

**Мета дослідження** – підвищити ефективність підготовки кваліфікованих баскетболісток до основних змагань сезону за рахунок використання методів програмування тренувального процесу у підготовчому періоді.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити досвід з питань управління тренувальним процесом у спортивних іграх у підготовчому періоді.
2. Визначити структуру та зміст підготовки кваліфікованих баскетболісток у річному макроциклі.
3. Проаналізувати особливості змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток.
4. Розробити програму підготовки кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді та визначити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес кваліфікованих баскетболісток.

**Предмет дослідження** – програмування тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури використовувався для вивчення теоретико-методичних основ підготовки в спортивних іграх; педагогічне спостереження та хронометрування надало можливість вивчити структуру та зміст підготовки на окремих етапах підготовчого періоду, тестування застосовувалося для з'ясування показників підготовленості; за допомогою методів математичної статистики оброблялися отримані результати.

**Наукова новизна.** Одержані нові дані про зміст підготовчого періоду кваліфікованих баскетболісток. Встановлені кількісні параметри тренувальних навантажень у мезоциклах підготовчого періоду тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток.

**Практична значущість.** Отримані дані можуть бути використані в процесі підготовки команд з баскетболу.

**Структура і обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури і додатків. Вона викладена на 60 сторінках друкованого тексту, містить 9 таблиць, 6 рисунків, додатки. Список літератури включає 80 джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ КЕРУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

### 1.1. Основи програмування тренування в ігрових видах спорту

Методологічною основою системи підготовки кваліфікованих спортсменів є науково-методичне забезпечення, завдяки якому розробляється й реалізується стратегія підготовки. Науково-методичне забезпечення включає в себе декілька складових, серед яких вирізняють прогнозування, моделювання, програмування та реалізацію програми на основі комплексного контролю тощо [56].

Одним з перспективних шляхів оптимізації існуючої системи спортивної підготовки є "програмоване навчання".

Термін "програмоване" прийшов в педагогіку з області експлуатації електронно-обчислювальних машин. У класичному його визначенні він звучить як автоматичне регулювання керованості досліджуваної програми [61].

Відомо, що процес навчання – це взаємопов'язана діяльність педагога та його учнів, в нашому випадку, тренера і спортсмена. У процесі навчання (тренування) тренер повинен не тільки повідомити учням ті чи інші відомості, але й управляти їх активною діяльністю. В цьому плані програмоване навчання відкриває великі перспективи, оскільки будь-яке перетворення інформації пов'язано з процесом управління цілеспрямованою діяльністю. Відсутність же цілеспрямованості впливів означає по суті справи відсутність управління процесом спілкування або тренування. Особливо важливо з'ясування цього положення для покращення успішності як керованого процесу. Чим конкретніше поставлена мета і завдання її виконання, тим вище ймовірність ефективності навчання. [25]

У зв'язку з цим наявність цільової установки, як необхідну ознаку всякої керованої системи, і постійна зміна стану керованого об'єкта в процесі управління, вимагають програми дії (операції) для керованого органу.

В основі програмування лежить так звана структурно-логічна схема, яка представляє собою схематичний опис логічної побудови навчальних (тренувальних) заходів, за допомогою яких інформація, повідомлення учневі, перетворюється в його знання, вміння і навички. [91, 153] У ній дається: 1) систематизований перелік елементів інформації, певним чином дозованих, пов'язаних між собою і з відповідними розділами інших (попередніх) розділів роботи в певній логічній послідовності; 2) вказівки на застосовувані методи навчання, форми, способи контролю і самоконтролю результатів вивчення матеріалів. [26]

Програмоване навчання ґрунтується на доведенні інформації до учнів, самостійному розумінні цієї інформації, вирішенні практичних завдань, прищепленні практичних навичок, контролі ступеня умови інформації. [62]

Багато принципові положення, що стосуються програмованого навчання, з успіхом реалізуються в дослідженнях в області теорії і методики спортивного тренування. [11, 18,25,39,54 і ін.]

Одним з перших розробкою методики програмованого навчання в спорті почав займатися С.В. Малиновський. [2, 33] Розроблені ним універсальні контрольні програми, сприяли прискоренню освоєння юними спортсменами нової ігрової діяльності. Такі програми склалися з ряду розділів, кожен з яких має кілька рівнів складності. Рівень труднощів дозволяв визначити обсяг матеріалу, зміст і послідовність його вивчення.

Ключові розробки щодо застосування принципу програмованого навчання в спорті належать Ю.В. Верхошанському [24], який до того ж реалізував його при фізичній підготовці спортсмена. [25] Згідно з основними його методичними розробками, програмування – це впорядкування змісту тренувального процесу відповідно до цільових завдань підготовки спортсмена і специфічних принципів визначальних раціональні форми

організації тренувальних навантажень у рамках конкретного часу. Замість аналітико-синтетичного підходу Ю.В. Верхошанський пропонує перехід до програмно-цільового принципу організації тренування. Цей принцип виходить насамперед з постановки конкретних цілевих завдань на тому чи іншому етапі підготовки та змагальної діяльності, що забезпечує їх реалізацію. Тренувальний процес організовується відповідно до визначених цілевих завдань, які конкретно виражаються в заданій величині зростання спортивного результату і обумовлюють необхідну для їх реалізації програму тренування.

Програмування тренування, будучи одним з головних складових управління, вирішує завдання знаходження найбільш ефективних способів перекладу систем і функцій організму спортсмена на максимально доступний рівень сталого функціонування з урахуванням гетерохронності їх розвитку і вдосконалення в рамках конкретного часу з метою досягнення функціональною системою організму загального корисного результату. [24, 25, 26]

Передумовами програмування спортивного тренування виступають причинно-наслідкові зв'язки, що лежать в основі поєднання засобів і методів тренувального впливу спеціально організованих фізичних вправ, призначених для цілеспрямованого вдосконалення систем і функцій організму спортсмена. Багатокомпонентність цієї системи, складової основи знань для програмування спортивного тренування, в силу обмеженості дії відомих закономірностей спортивного тренування, ускладнює визначення мети та способів її досягнення і знижує прогностичність прийняття рішення. [11]

Програмування – це система дій, метою яких є знаходження найбільш ефективних способів перекладу стану спортсмена на новий максимально доступний і стійкий рівень. Програмування спортивного тренування складається з упорядкованих логічних операцій і ґрунтується на базі знань, в більшій своїй частині не піддаються формалізації. Рішення завдання



ефективного програмування тренування можливо за рахунок формалізації самого процесу програмування і розробки алгоритмів, що становлять технологію програмування.

У спортивних іграх розробка питань програмування навчально-тренувального процесу знаходиться на початковому етапі. Ширшому їх розвитку заважають об'єктивні труднощі і, перш за все, складність структури змагальної діяльності. Крім цього, великі труднощі виникають між організацією тренувального впливу, яка має, як правило, загальногруповий характер, і сутністю тренувального ефекту, завжди індивідуального для кожного спортсмена. [46] Більш того, необхідно відзначити специфіку змагального сезону в спортивних іграх. У порівнянні з іншими видами спорту, "нормою" тут є участь в 50-70 змаганнях протягом річного циклу. При цьому тривалість змагального періоду становить 6-9 місяців на рік. [17]

З огляду на цю обставину, в спортивних іграх необхідна зміна звичного для більшості видів спорту погляду на періодизацію річного циклу підготовки. Замість підготовчого періоду тут можуть мати місце три таких періоди і далі – більше. [18]

Це змушує кожного разу виділяти всередині річного циклу цілісні мезоцикли, що включають в себе "етапи накопичення потенціалу та його реалізації", які відповідають усім чотирьом фазам розвитку спортивної форми (створення, порівняльної стабілізації, оптимального прояви і часткової втрати).

Слід зауважити, що всередині такого підготовчого мезоциклу за аналогією з річним зберігається хвилеподібність навантажень за складовими його етапів: перехідного, загально- і спеціально-підготовчого, передзмагального і змагального [19, 20, 43, 75].

Для досягнення запланованих результатів необхідна чітка ієрархія підцілей і завдань, що відповідають різним етапам підготовки. Найбільш чітко вони позначаються в результаті системного аналізу змісту спортивної

діяльності та процесу підготовки до неї. Використовувана концепція підготовки в спортивних іграх складається з таких блоків, як:

Специфіка гри (її техніко-тактична характеристика).

Модель гри (і проміжна її модель) і моделі гравців (вихідні і кінцеві).

Загальні принципи і структура процесу підготовки.

Проміжні моделі підготовки, що включають методи і форми організації та систему реалізації.

Відбирається зміст техніки, тактики і рівня фізичної та психічної підготовки.

Засоби і методи контролю та управління. [3, 13]

Сумація тренувальних навантажень може викликати як позитивний, так і негативний результат, якщо при цьому буде перевищено індивідуальний адаптаційний ресурс. Для реалізації поточного адаптаційного ресурсу необхідно близько 20 тижнів. І тому в основу структури раціонально організованою тренування кладеться циклічність у розвитку побудови тренуваності. Річний цикл, великий етап (мезоцикл) і мікроцикл складають структурні одиниці програмування тренування. [1, 18, 20, 28, 54]

Важливим аспектом планування підготовки в спортивних іграх представляється тенденція спрощення процесу програмування, використовуючи блоковий принцип підбору тренувальних засобів і їх формалізацію. Так, наприклад, при розробці річного циклу німецькі фахівці з гандболу використовують всього 43 блоки, розподіляючи їх по 6 розділах. [18] Такий же підхід апробований в тренуванні хокеїстів при розробці тренувальних занять. Елементною базою такого програмування обрані окремі фізичні вправи або ряд їх, об'єднаних за ознаками вирішення певної педагогічної задачі. Карти тренувального завдання (ТЗ) в цьому випадку заповнюються шифром. Додатково викреслюється схема оперативного плану, потім, виходячи з основного завдання тренування, підбираються ТЗ. У нижній графі проекту є сумарна величина навантаження (за формулою В.С.

Келлера). Це дозволяє чітко дозувати навантаження, їх обсяг й інтенсивність і вести їх точний облік. [64]

Так, в хокеї програмування тренувальних і змагальних навантажень - це оптимізація тренувального процесу за допомогою моделей, що відображають структуру змагальної діяльності спортсменів. Основоположним принципом програмування є адекватне забезпечення рухової діяльності, критерієм якої є прогнозований результат. [19]

Програмування тренувального процесу спирається на: 1) специфіку рухово-тактичної діяльності; 2) особливості календарних змагань; 3) стратегію та закономірності процесів адаптації організму до тренувальних навантажень; 4) їх індивідуальні особливості, пов'язані з динамікою розвитку рухових здібностей (темпи зростання, характером взаємозв'язків і часу утримання); 5) взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки. [25, 26, 27, 45]

На підставі проведених за останні роки досліджень можна констатувати, що вдосконалення системи підготовки в різних спортивних іграх в значній мірі пов'язано з підвищенням якості програмування спортивної підготовки в найбільш важливому змагальному періоді. Доцільно змагальний період розчленовувати залежно від календаря змагань на серію міжтурових мезоциклів. Раціональне використання міжтурового мезоцикла дозволяє підтримувати високий рівень спеціальної готовності та спортивної форми гравців протягом всього тривалого основного змагального періоду річного циклу підготовки. [18, 28, 43, 56, 59]

Сучасна практика розвитку баскетболу обумовлює перехід до програмного принцип організації тренування. Програмно-цільовий принцип передбачає моделювання навантажень в рамках окремих етапів. Питання про структуру та зміст таких етапів може залежати від ряду причин, до яких доцільно віднести наступні:

інтервал відпочинку між двома відповідальними зустрічами;

оптимальна тривалість тренувального впливу конкретної спрямованості для досягнення значущого ефекту;

раціональне поєднання різноспрямованих тренувальних впливів з метою досягнення конкретної ефективності структури техніко-тактичної та фізичної підготовленості;

\* Співвідношення засобів і методів фізичної підготовки. [127] Проблема програмування підготовки футболістів була певною мірою досліджена тренерами-практиками. [55, 56, 75, 78] У кінцевому підсумку перераховані вище автори встановили, що тренувальні програми з однотипними моделями занять малоефективні для підвищення рівня підготовленості футболістів. На етапі тривалістю від 12 до 16 днів рівень фізичних якостей і техніко-тактичних можливостей футболістів практично не змінюється, якщо вклад тренувальних засобів різної переважної спрямованості був однаковий (33,3%).

Визначено параметри спеціалізованих футбольних вправ в рамках певної спрямованості впливу навантаження, а також їх співвідношення на різних за тривалістю етапах підготовки. [56]

Структура фізичної підготовленості і показники техніко-тактичної діяльності футболістів протягом сезону схильні до значних коливань. Виявлено, що перепади рівня рухових якостей відзначаються кожні 40-50 днів. Це дозволяє говорити про необхідність детального планування підготовки тільки по окремих етапах. Річний план тренування може містити в основному загальні педагогічні показники: кількість ігор, кількість тренувальних днів і занять, обсяг навантаження (в годинах) і деякі інші показники. [18, 27]

В рамках програмування підготовки спортсменів, що спеціалізуються в спортивних іграх важливе місце займає проблема економізації раціоналізації тренувального процесу. [58, 59, 69, 74] При цьому експериментально обґрунтовано низку положень інтенсифікації підготовки в ігрових видах спорту, серед яких можна виділити наступні:

\* Систематичне використання навантажень, спрямованих на спеціальну витривалість на більшості етапів підготовки, як підготовчого, так і змагального періодів; при такому варіанті тренування відразу набуває спеціалізований характер і створює найбільш сприятливі умови для адаптації до специфіки змагальної діяльності [4, 19, 38];

\* Послідовна реалізація "варіантно-контрастного" і "сполученого" методів для подолання адаптації організму до сильних, але одноманітно монотонних навантажень (відомо, що відмінною рисою організму спортсмена є відносно швидке звикання до повторних, аналогічних впливів, які не викликають морфологічних, метаболічних і функціональних змін) з періодичною зміною окремих параметрів навантаження, а також введенням відмінних за новизною структур спеціальних вправ [28, 40, 44]

\* Виконання певного, досить великого обсягу тренувальної роботи в змішаному (аеробно-анаеробному) режимі енергозабезпечення м'язової діяльності на рівні анаеробного порогу (АП), як найбільш економічного засобу підвищення ефективності функціонування кардіо-респіраторної системи організму. Навантаження на рівні АП сприяють формуванню бази для переходу до навантажень анаеробно-гліколітичної спрямованості, уникаючи раннього закислення організму. [24, 28, 31, 38, 52]

\* Поєднання в межах тренувального дня і мікроцикла занять різної спрямованості за принципом варіативного забезпечення глибокого використання функціональних резервів і інтенсивного протікання відновних процесів. [51, 54]

\* В більшості мікроциклів доцільно планувати заняття спрямовані на розвиток швидкості, частіше вводити вправи спринтерського характеру в підготовчу частину занять. В процесі силової підготовки використовувати вправи на гнучкість і розслаблення. [17, 21, 23, 71]

## **1.2. Побудова тренувального процесу в командних ігрових видах спорту**

Річний тренувальний цикл в командних ігрових видах спорту, як правило, планується і здійснюється на основі теорії періодизації спортивного тренування (Платонов, 2004, 2013; Костюкевич, 2006, 2011; Шамардін, 2012; Федотова, 2007; Тюленьков, 2007).

В залежності від календаря спортивних змагань у конкретному командному ігровому виді спорту, об'єктивних закономірностей формування спортивної майстерності може використовуватися будь-яка із систем (одноциклова, двохциклова, трьохциклова), у випадку, коли буде здійснено забезпечення розвитку готовності до ефективної змагальної діяльності у головних змаганнях макроциклу (Платонов, 2004; 2013). Динаміка готовності до ефективної змагальної діяльності при одноцикловій, двохцикловій та трицикловій річній підготовці спортсменів представлена на рис. 1.1.

Наприклад, у футболі при одно цикловій системі річного тренувального макроциклу тривалість підготовчого періоду знаходиться в межах 8-10 тижнів, змагального – біля 10 місяців і перехідного – 4 тижні (Годік, 2006; Люкшинов, 2007; Костюкевич, 2006).

У підготовчому періоді закладаються базові основи фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості, а весь змагальний період є складною системою різноманітної тренувальної і змагальної діяльності, що забезпечує різнобічне спеціальне удосконалення спортсменів і реалізацію їх можливостей у змаганнях, повноцінний відпочинок і відновлення, підтримку базового рівня фізичної підготовленості (Платонов, 1997).

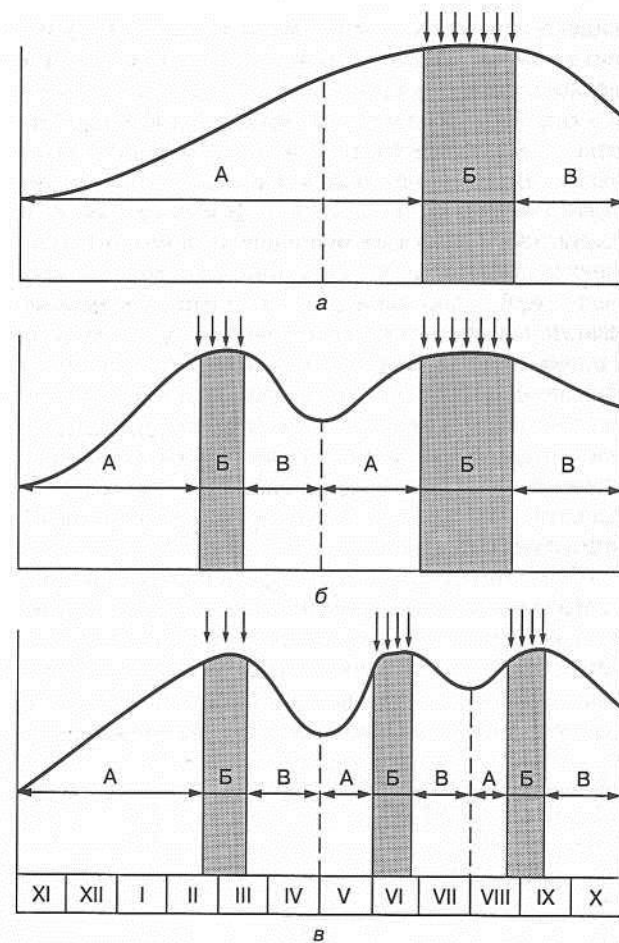


Рис. 1.1. Динаміка готовності до ефективної змагальної діяльності при одно цикловій (а), двоцикловій (б) і трицикловій (в) побудові річної підготовки: а – підготовчий період; б – змагальний період; в – перехідний період (стрілками позначено участь у змаганнях) (Portman , 1986)

У залежності від календаря змагань у змагальному періоді при одно цикловій системі плануються змагальні мезоцикли різної тривалості. В окремих 4-5 тижневих мезоциклах, коли кількість офіційних ігор складає 8-10, вся тренувальна робота спрямована на безпосередню підготовку до ігор при невеликих тренувальних навантаженнях (розробка техніко-тактичних схем конкретних ігор, психологічне налаштування, відпрацювання окремих індивідуальних і командних тактичних елементів тощо) і організацію процесу повноцінного фізичного і психологічного відновлення між іграми. У випадку, коли кількість офіційних ігор в мезоциклах коливається в межах 3-

4, плануються мікроцикли, в яких використовуються заняття з великими навантаженнями, спрямованими на розвиток різних рухових якостей, удосконалення техніки, тактики, психологічних можливостей спортсменів (Платонов, 2004).

За одно цикловою системою здійснюється підготовка спортсменів протягом річного макроциклу у хокеї з шайбою ( дню . 1.1).

Таблиця 1.1.

**Орієнтовний поетапний розподіл змагальних і тренувальних навантажень у річному тренувальному циклі за видами підготовки**

№ з/п	Види навантаження і підготовки	Періоди								Разом	
		Підготовчий – 81 день		Змагальний – 239 днів					Перехідний – 15 днів	Загальна кількість	%
		Етапи		1-й змагальний	1-й проміжний	2-й змагальний	2-й проміжний	3-й змагальний			
		загально-підготовчий	спеціально-підготовчий								
1.	Тренувальні дні (к-ть)	30	42	72	36	57	39	12	13	301	
2.	Дні відпочинку (к-ть)	3	6	6	4	5	5	1	2	32	
3.	Ігри (к-ть)	–	15	24	5	20	5	3	–	72	
4.	Сумарний обсяг фізичного навантаження (год)	120	140	192	108	164	117	27	28	896	100
5.	Обсяг змагальних навантажень	–	45	72	15	60	15	9	–	216	24
6.	Обсяг тренувальних навантажень	120	95	120	93	104	102	18	28	680	76
7.	Фізична підготовка (год / %)	$\frac{90}{75}$	$\frac{28}{29,5}$	$\frac{20}{17}$	$\frac{31}{33}$	$\frac{18}{17}$	$\frac{30}{29}$	$\frac{4}{23}$	$\frac{9}{32}$	230	34
8.	Технічна підготовка (год / %)	$\frac{6}{5}$	$\frac{29}{30,5}$	$\frac{28}{23}$	$\frac{30}{32}$	$\frac{29}{28}$	$\frac{41}{41}$	$\frac{5}{27}$	$\frac{10}{38}$	170	26
9.	Тактична підготовка (год / %)	$\frac{24}{20}$	$\frac{38}{40}$	$\frac{72}{60}$	$\frac{32}{35}$	$\frac{57,2}{55}$	$\frac{31}{30}$	$\frac{9}{50}$	$\frac{9}{30}$	272	40
10.	Середній обсяг тренувального навантаження за день	4,0	3,5	2,5	3,0	2,2	3,0	2,0	2,5	2,8 (середній)	
11.	Неспецифічне навантаження (год/%)	$\frac{90}{75}$	$\frac{21}{30}$	$\frac{18}{15}$	$\frac{37}{40}$	$\frac{21}{20}$	$\frac{40}{40}$	$\frac{40}{20}$	$\frac{8}{30}$	239	35
12.	Специфічне навантаження (год / %)	$\frac{30}{25}$	$\frac{74}{70}$	$\frac{102}{85}$	$\frac{56}{60}$	$\frac{83}{80}$	$\frac{62}{60}$	$\frac{14}{80}$	$\frac{20}{70}$	441	65

Як видно із рис. 1.1 при підготовці хокеїстів протягом року на підготовчий період відводиться 81 день (24,2%), змагальний – 239 днів (71,3 %), перехідний – 15 днів (4,5%). Сумарний обсяг тренувального навантаження складає 896 годин.



І. І. Стасюком (2013) науково обґрунтована одно цикловою системою річної підготовки у міні-футболі. Автором визначено, що протягом річного тренувального циклу загальний обсяг рухової діяльності висококваліфікованих гравців у міні-футболі (перша ліга) складає 598 год., з яких 150 год. (25,9%) відводиться на підготовчий, 294 год. (49,0%) – на змагальний і 149 год. (25,1 %) – на перехідний періоди.

На основі теоретико-методичного аналізу літературних джерел і власних експериментальних досліджень С. Ю. Тюленьков у монографії «Теоретико-методичні підходи до системи управління підготовкою футболістів високої кваліфікації» [2007] сформулював основи побудови тренувального процесу при одно цикловою системі у підготовчому періоді:

1. Збільшення обсягу навантаження супроводжується довготривалими адаптаційними змінами, що зумовлюють значну перебудову не лише функціонального і структурного характеру.

2. Змінюючи структуру і зміст мікроциклів (зміна комплексу вправ, кількості тренувальних занять і днів відпочинку, порядку їх чергування, величини і спрямованості навантаження) можливо досягати, з одного боку, нівелювання негативних відхилень у розвитку тренуваності, а з іншого – прогресивної тенденції тренувального процесу.

3. На всіх етапах підготовчого періоду при виконанні ігрових (змагальних) вправ необхідно дотримуватися принципу поєднання психологічної, фізичної та техніко-тактичної підготовки.

4. Тривалість відставленого тренувального ефекту сумарного обсягу та інтенсивності навантажень, що виконуються футболістами в процесі підготовчого періоду, прослідковується протягом 30-35 днів у змагальному періоді.

5. Експериментально обґрунтовано, що на етапах підготовчого періоду доцільно поєднувати мікроцикли розвивального (12-15 днів) і підтримуючого (3-5 днів) характеру. Розвивальні мікроцикли повинні мати конкретну переважну спрямованість і проводитися у такій послідовності: утягувальний етап – переважно аеробна спрямованість; загально-підготовчий – переважно

змішана (комплексна) спрямованість; спеціально-підготовчий – анаеробно-гліколітична і анаеробно-алактатна спрямованість; передзмагальний – змішана спрямованість.

6. Тривалість етапів підготовчого періоду: утягувальний етап – 12 днів, 30 тренувань – 39 год., 1 гра; загально-підготовчий етап – 17 днів, 33 тренувань, 47 годин, 3 гри; спеціально-підготовчий етап – 32 дні, 63 тренувань, 92 год., 6 ігор; перед змагальний етап – 8 днів, 7 тренувань, 14 год., 1 гра.

7. Розподіл навантажень різної спрямованості в мікроциклах на етапах підготовчого періоду: утягувальний етап – аеробні навантаження – 40%, аеробно-анаеробні – 28%, анаеробно-гліколітичні – 10%, анаеробно-алактатні – 15%, змагальні – 7%; загально-підготовчий етап – аеробні навантаження – 11-31%, аеробно-анаеробні – 30-40%, анаеробно-гліколітичні – 9-25%, анаеробно-алактатні – 17-20%, змагальні – 17%; спеціально-підготовчий етап – аеробні – 30%, аеробно-анаеробні – 25-40%, анаеробно-гліколітичні – 5-30%, анаеробно-алактатні – 18-35%, змагальні – 20-27%; дно циклового етапу – аеробні навантаження – 10-20%, аеробно-анаеробні – 33-45%, аеробні гліколітичні – 10%, анаеробно-алактатні – 25-30%, змагальні – 27%.

Двохциклова система побудови тренувального процесу характерна для проведення змагань з футболу (чемпіонатів і першостей країни) за системою осінь-весна. Підготовка футболістів протягом року розбивається на два цикли. Кожний з яких складається з певних періодів. До першого відносяться підготовчий і змагальний, до другого – реабілітаційно-підготовчий, змагальний і перехідний (див. рис. 1.4) [Джус, 2001; Костюкевич, 2006].

На сучасному етапі, окрім футболу за дно цикловою системою побудова тренувального процесу в річних тренувальних циклах здійснюється в інших популярних ігрових видах спорту, зокрема, у гандболі (Ігнат'єва, 2005; Кушнірюк, 2004); баскетболі (Чернов, 2006; Портнов, 1988; Козіна, 2009); у волейболі (Фурманов, 2007; Дорошенко, 2013; Железняк, 2004).

### 1.3. Характеристика основних компонентів підготовки

Сучасний баскетбол представляє собою одну з найнапруженіших спортивних командних ігор. Участь баскетболіста у змаганнях вимагає розвитку фізичних якостей і оволодіння такими важливими руховими навичками, як біг, стрибки, метання. Фізична підготовка повинна здійснюватися безперервно, не залежно від віку і спортивної кваліфікації. Тільки у такому разі з'явиться можливість засвоїти техніку і тактику гри та результативно застосовувати їх у змаганнях [20, 83, 21].

Фізична підготовка є ланкою суцільного ланцюга рівно значущих компонентів, результатом якого стане оптимальна працездатність (рис. 1.2).

Фізичний стан спортсмена, який складається з сили, міцності, швидкості, гнучкості, спритності, уміння зберігати рівновагу має таке ж важливе значення як і інші компоненти, об'єднанні під загальним поняттям «кондиція спортсмена». Якщо спортсмен швидко стомлюється під впливом змагальних та тренувальних навантажень, то рівень всіх інших якостей понижується. Саме тому, можна вважати рівень фізичної кондиції найважливішим компонентом підготовки

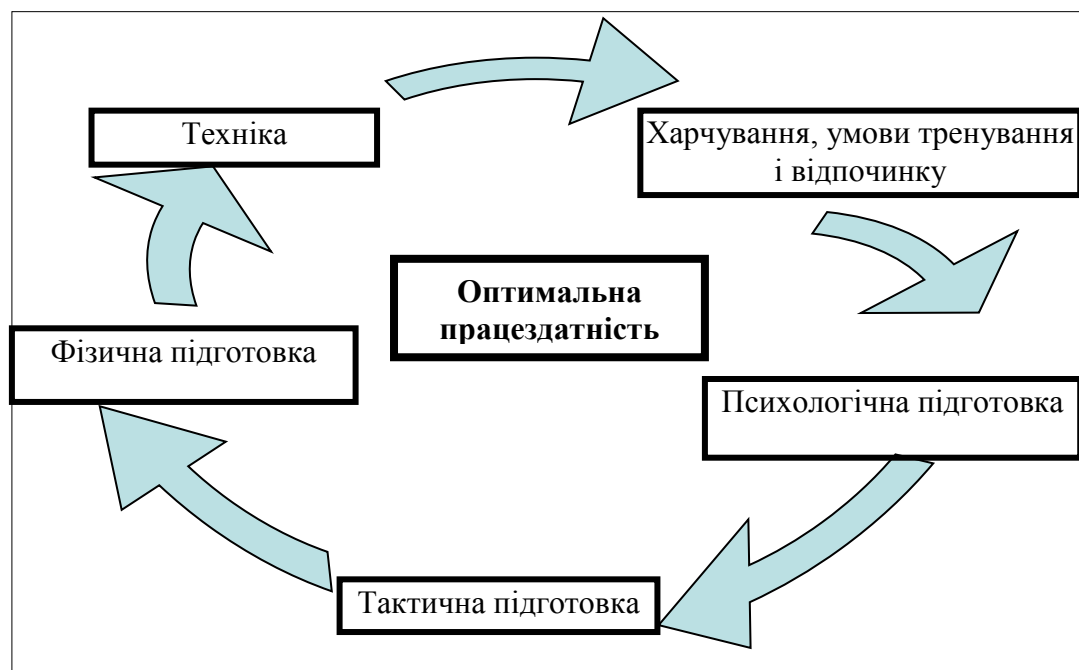


Рис. 1.2. Система оптимальної спортивної працездатності

Різноманітний зміст ігрової діяльності вимагає комплексного розвитку усіх основних фізичних якостей та досконалої функціональної діяльності організму.

Спортивне тренування – багатокомпонентний процес. Його успіх залежить від реалізації завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки, а також від уміння тренера застосовувати певні засоби і методи у залежності від контингенту спортсменів і умов, в яких проводиться тренування [68].

У залежності від використовуваних засобів та їх спрямованості у структурі навчально-тренувального процесу розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. **Загальна фізична підготовка** (ЗФП) спрямована на такий розвиток вегетативних функцій організму, рухових якостей і форм тіла, який є передумовою успішного виконання різної роботи. **Спеціальна фізична підготовка** (СФП) спрямовує свої зусилля на розвиток тих якостей, які сприяють успішному виконанню специфічної для виду спорту роботи. ЗФП та СФП знаходяться у певному взаємозв'язку. Для забезпечення високого рівня СФП необхідна відповідна ступінь розвитку ЗФП [38].

**Технічна підготовка** спрямована на оволодіння комплексом прийомів, які служать засобом ведення гри, а також на оволодіння технікою всіх інших вправ, що використовуються у тренуванні. Технічну підготовленість розглядають як складову спортивної підготовки, в якій техніка взаємопов'язана з фізичними, психічними і тактичними можливостями спортсмена, а також з іншими чинниками спортивного тренування. Сутністю технічної підготовки є розробка методики (відповідних планів) тренування з урахуванням заданої мети, критеріїв та інформації щодо побудови організму, законах його функціонування і розвитку. При цьому необхідним є забезпечення стабільного, збалансованого за ресурсами і термінами (за заданих обмеженнях) функціонування об'єкта при прагненні досягти поставленої мети [76].

На зміст технічної підготовки суттєво впливають загальні тенденції розвитку виду спорту у світі, що пов'язані зі зміною в правилах змагань, збільшенням змагальної діяльності, удосконаленням інвентарю, новими науковими розробками методик, розвитком тактики гри тощо [53]. Успіх спортивної команди багато в чому залежить від рівня володіння основами техніки та арсеналу техніко-тактичних дій.

**Тактична підготовка** передбачає вивчення і апробацію закономірностей ігрової діяльності спортсменів, що склалися у певному виді спорту. Вона здійснюється у щільній єдності з іншими видами підготовки, що дозволяє спортсмену отримувати уявлення про тактичні закономірності і набувати тактичні навички [39].

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (наступальною, захисною, контратакуючою) та формами (індивідуальною, груповою, командною).

Отже, основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд за В.М. Платоновим (2004) складають:

- володіння сучасними засобами, формами і видами тактики певного виду спорту;
- відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою змагальної діяльності;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання (суперники, стан спортивних споруд, характер суддівства, поведінка болільників тощо);
- забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем удосконалення інших сторін підготовленості – технічної, психологічної, фізичної.

Для спортивних ігор основною проблемою тактичної підготовки можна вважати побудову таких тактичних схем, за яких використовувалися б сильні сторони кожного гравця і згладжувалися його недоліки. В іншому

випадку на результативність команди будуть впливати наявні слабкі техніко-тактичні та психологічні ланки.

У спортивній тактиці відбиваються риси різних шкіл спорту і прийняті в цих школах морально-етичні принципи [40].

Для оволодіння тактикою використовується вся сукупність засобів і методів спортивної підготовки. В основі практичних методів тактичної підготовки лежить принцип моделювання діяльності спортсмена у змаганнях.

**Психологічна підготовка** – це процес, спрямований на створення у спортсменів психічної готовності до змагальних і тренувальних навантажень.

Психологічна підготовка спортсменів складається з загально психологічної підготовки (річної), психологічної підготовки до змагань і управління нервово-психічним відновленням спортсмена. Загальна психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відношень, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій і психомоторних якостей [57].

Психологічна підготовки до змагань складається з двох розділів: загальна психологічна підготовки до змагань (змагальна мотивація, необхідні риси характеру, емоційна стійкість, здібність до самоконтролю і саморегуляції), яка проводиться протягом всього року, і спеціальна психічна підготовки до виступів на конкретних змаганнях (впевненість у своїх силах, прагнення до перемоги) оптимальний рівень емоційного збудження, стійкість до впливу внутрішніх та зовнішніх перешкод, здібність довільно керувати діями, емоціями, поведінкою, уміння швидко і ефективно виконувати доцільні техніко-тактичні дії.

У процесі управління нервово-психічним відновленням спортсмена знімається нервово-психічна напруга, відновлюється психічна працездатність після тренувальних і змагальних навантажень, розвивається здібність до самостійного відновлення.

**Теоретична підготовка** є складовою частиною процесу набуття і підвищення спортивної майстерності. Вона здійснюється шляхом вивчення певних теоретичних питань упродовж практичних та спеціально організованих теоретичних занять. До питань теоретичної підготовки належать: сутність спортивної діяльності, об'єктивні закономірності тренувальної та змагальної діяльності, основи знань з фізіології, біохімії, морфології, психології, гігієни, лікарського контролю, основи теорії і методики спортивної підготовки і змагальної діяльності, творчий аналіз своєї тренувальної і змагальної діяльності тощо [30, 39, 50].

**Змагальна підготовка.** Змагання в системі підготовки спортсменів є засобом контролю за рівнем підготовленості, найважливішим засобом підвищення тренуваності та удосконалення спортивної майстерності. Участь у змаганнях сприяє удосконаленню адаптаційних можливостей організму до напруженої змагальної діяльності, розвитку здібності до мобілізації вольових зусиль у гравців, вихованню стійкості до екстремальних умов. У системі змагань виокремлюють:

1. Підготовчі, основним завданням яких є удосконалення раціональної техніки і тактики змагальної діяльності.
2. Контрольні, які визначають рівень підготовленості одного з розділів.
3. Підвідні, які підводять спортсмена до запланованого (найвищого) рівня тренуваності.
4. Відбірні, які сприяють відбору основного складу спортсменів для участі в запланованих змаганнях (міжнародних).
5. Головні (кульмінаційні) змагання, які є підсумком спортивного року або олімпійського циклу. На цих змаганнях спортсмен повинен продемонструвати всю свою майстерність.

**Інтегральна підготовка** – частина тренувального процесу, в якій здійснюється синтез різноманітних якостей і здібностей в єдине ціле з урахуванням специфіки змагальної діяльності. За мірою збільшення віку та

підвищення кваліфікації спортсменів зростає роль його інтегральної підготовленості, яка характеризується здібністю до координації і реалізації у змагальній діяльності різних складових спортивної майстерності – технічної, фізичної, тактичної, психологічної і теоретичної підготовленості.

В якості основного засобу інтегральної підготовки виступає виконання змагальних вправ обраного виду спорту в умовах змагань різного рівня (двобічні ігри), а також вправ спеціально-підготовчого характеру, максимально наближені за структурою і особливостями діяльності функціональних систем до змагальних.

Розподіл за видами підготовки має важливе значення у системі управління спортивного тренування кваліфікованих спортсменів. На кількісні відношення впливає специфіка виду спорту, рівень підготовленості спортсменів та етап багаторічної підготовки. Отже, аналіз літературних джерел виявив наступні співвідношення видів підготовки у річному циклі для ігрових спортивних команд. У річному циклі розподіл засобів фізичної підготовки у відсотковому відношенні для кваліфікованих волейбольних команд – 45 у підготовчому періоді, 30 – у змагальному і 25 у перехідному. Цей розподіл засобів фізичної підготовки, природно, не догма, однак може бути певним орієнтиром у процесі планування тренувального процесу [7].

Л.Ю. Поплавський (2004) щодо планування підготовки кваліфікованих баскетболістів рекомендує наступні співвідношення: на фізичну підготовку – 20-25% часу, на технічну – 30-35% на тактичну та ігрову – 40-45%.

Найбільший обсяг засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі приходить на кінець підготовчого і змагальний періоди [51].

Тренувальний процес, з точки зору «програмування», - раціонально організована система (організована більшість взаємопов'язаних структурних елементів, які виконують певні функції) використання складу засобів, методів і величини навантаження, що приводить до досягнення мети [43].

Отже, виходячи з вищесказаного можна сказати, що одним з основних компонентів спортивної підготовки є тренувальні та змагальні навантаження,



планування яких у спортивних іграх в залежності від кваліфікації спортсменів не завжди відповідає загальноприйнятим принципам і закономірностям [52].

Наукових досліджень присвячених розподілу тренувального навантаження у структурних одиницях тренувального процесу доволі мало. Це пояснюється складністю поставленої проблеми, оскільки тут необхідно враховувати у сукупності багато чинників. Одною з важливих завдань тренера – раціональний розподіл навантаження у тижневому циклі. А.С. Медведев (1986) рекомендує для висококваліфікованих спортсменів у залежності від етапу підготовки наступні схеми розподілу об'ємів навантаження у тижневому мікроциклі: велике-середнє-велике-середнє-велике; велике-велике-мале-середнє-велике-велике тощо.

Дослідження в спортивних іграх показують, що загальнокомандне навантаження планується:

- 1) відповідно до вимог корекції компонентів, які лімітують колективну змагальну діяльність;
- 2) з визначенням рівня індивідуальної доступності запланованого командного навантаження;
- 3) з визначенням ступеня індивідуальної доцільності командного навантаження;
- 4) з одночасним програмуванням змін запланованого навантаження відповідно до індивідуальних можливостей і вимог колективної змагальної діяльності [77].

Велична і спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначається особливостями застосування і порядком сполучення таких компонентів: тривалістю і характером окремих вправ, інтенсивністю роботи під час їх виконання, тривалістю і характером пауз між окремими повтореннями та кількістю вправ [5].

У процесі підготовки спортсменів високого класу, які знаходяться на завершальних етапах багаторічного спортивного удосконалення, підбір

ефективних засобів і методів, здібних викликати подальшу адаптацію, є одною з актуальних проблем. Обумовлено це тим, що великі об'єми різноспрямованої тренувальної роботи, виконуваної протягом багатьох років цілеспрямованої підготовки, передбачає використання різних шляхів інтенсифікації тренувального процесу: вузької спеціалізації підготовки; збільшення загальної кількості тренувальних занять і занять з великими навантаженнями; широкого застосування «жорстких» тренувальних режимів, які сприяють приросту рівня спеціальної витривалості; розширення змагальної практики: введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність і інтенсифікують процеси відновлення організму спортсменів після напружених навантажень тощо [3, 14, 20, 24, 37].

Вельми показово, що більшість спортсменів, які використовують виключно високі навантаження, не завжди в змозі демонструвати прогрес спортивних результатів.

Принципово важливе теоретико-методичне положення розглянутої проблеми міститься в єдності процесу тренування, змагань і відновлення. Відсутність єдності є серйозним бар'єром для підвищення спортивної майстерності. Кожен з вищеперерахованих процесів представляє власну самостійну систему, має свої методичні положення, якими необхідно керуватися під час організації наукових досліджень і практичної роботи [70].

### **Висновки до розділу 1.**

Техніко-тактичний рівень сучасного баскетболу надзвичайно високий, і подальше його підвищення вимагає узагальнення передового досвіду, всебічного наукового обґрунтування системи підготовки. Подальший прогрес у спортивних іграх без оптимізації методики підготовки не можливий. Необхідність більш детального дослідження закономірностей управління тренувальним процесом баскетболістів на сучасному етапі викликана значним збільшенням інтенсифікації тренувального процесу, що обумовлено

більш укороченими термінами підготовки до основних змагань. Адже основною вимогою сучасної системи спортивного тренування є необхідність співвідношення всіх її складових зі становленням основних компонентів ефективної змагальної діяльності.

Адаптаційні зміни в організмі відбуваються під впливом тренувань. Під час управління тренувальним процесом характер навантаження змінюється (об'єм виконаних вправ; кількісні, якісні показники вправ; вправи, як засоби загальної фізичної підготовки) від малого до більш складного. Організм спортсмена має властивість пристосовуватися до змін навколишнього середовища.

Узагальнення літературних даних про методи управління підготовкою спортсменів-ігровиків дозволяє припустити, що розв'язання цієї проблеми відбивається у наступному:

1. Збір інформації (про психолого-педагогічні якості спортсмена, його змагальну діяльність, рівень фізичного стану та техніко-тактичної майстерності, навантаження).
2. Аналіз отриманої інформації (інтуїтивно-логічний, статистичний тощо).
3. Прийняття рішень (програмування, планування і нормування).
4. Реалізація прийнятих програм і планів.
5. Контроль за ходом реалізації і внесення необхідних корекцій

Аналіз змагальної та тренувальної роботи дає можливість тренеру проаналізувати пройдений етап підготовки та проектувати подальші тренувальні навантаження.

Програмування річної підготовки в цілому, та її окремих складових частин дає можливість найбільш оптимально розподілити обсяги навантаження, засоби підготовки та відновлення, що сприяє забезпеченню планомірного підвищення рівня підготовленості до найбільш відповідальних змагань і успішному виступу в цих змаганнях.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

- Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;
- Педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, хронометрування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент);
- Методи математичної статистики

##### 2.1.1. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури.

Обробка та узагальнення літературних джерел з їх аналізом здійснювалась на всіх етапах дослідження.

Вивчення результатів досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів, приведених у науковій і методичній літературі, дозволило оцінити стан проблеми, визначити рівень актуальності питань і вирішення їх в процесі дослідження, теоретично обґрунтувати мету і завдання роботи, проаналізувати результати власних досліджень.

##### 2.1.2. Педагогічні методи дослідження.

Педагогічні дослідження проводилось з метою вивчення структури та змісту підготовчого періоду річного циклу підготовки кваліфікованих баскетболісток.

В процесі дослідження проводились **педагогічні спостереження** за тренувальним процесом кваліфікованих баскетболісток.

**Хронометраж тренувальної роботи.** Для цілеспрямованого контролю за тренувальним процесом в командних ігрових видах спорту у тому числі і у баскетболі, необхідний чіткий розподіл тренувальної роботи за її видами та

компонентами. Тренувальна робота розподілена за такими видами: *загальна фізична підготовка (ЗФП)*, до якої належать біг в аеробній зоні (АБ), стретчинг (Стр), бігові вправи (БВ), загально-розвиваючі вправи (ЗРВ), атлетизм (Атл), вправи із загальної витривалості (ВЗВ); *спеціальна фізична підготовка*, що складається з вправ швидкісної спрямованості (ВШС), вправ швидкісно-силової спрямованості (ВШСС), вправ спеціальної витривалості (ВСВ); *техніко-тактична підготовка*, до якої віднесені вправи для удосконалення технічних прийомів і стандартних положень. Вправи ТТП поділені на ті, що виконуються на місці або на зручній швидкості пересування (1-й РКС – режим координаційної складності); вправи, що виконуються в русі з обмеженням в просторі та часі (2-й РКС); вправи, що виконуються в умовах активної перешкоди з боку суперника (3-й РКС). *Ігрова підготовка* – вправи, що наближені до змагальної діяльності, двобічні ігри, ігри в неповних складах, на половину майданчика тощо. *Змагальна підготовка* – контрольні та офіційні ігри.

До *компонентів* тренувальної роботи відносяться: тривалість тренувального заняття (ТЗ), спрямованість тренувального заняття (СТЗ), величина тренувального заняття (ВТЗ). Хронометраж заноситься в таблицю 2.1.

Таблиця 2.1

### Протокол спостереження за тренувальною діяльністю

Компоненти навантаження		Тренувальні дні			Всього, %
Величина навантажень		----	---	-----	----
Спрямованість		----	----	-----	----
З Ф П	Аеробний біг	----	-----	----	----
	З Р В	-----	-----	-----	----
	Стретчинг	-----	-----	--	----
	Бігові вправи	----	-----	---	----
Т Т П	1 РКС	---	-----	---	---
	2 РКС	--	-----	---	----
	3 РКС	----	-----	---	---
І П	З тактикою	----	----	----	----
	Без тактики	-----	----	----	---
Тривалість		-----	-----	-----	-----

*Педагогічне тестування* проводилося для визначення динаміки показників фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих баскетболісток упродовж підготовчого періоду річного макроциклу.

Використовувалися тести, які апробовані багатьма фахівцями [ та ін.] і відповідають вимогам інформативності і надійності:

*Стартова швидкість* бігу визначалась за часом пробігання 20 м з високого старту. Час виконання тесту фіксувався за допомогою електронного секундоміру, сумарна погрішність не більше  $\pm 0,02$  с. У процесі тестування виконувалось 2 спроби; інтервали відпочинку більше 3 хвилин.

*Швидкісна витривалість* у комплексі зі спритністю оцінювалась за допомогою човникового бігу 2x40 с. Спортсменка починала біг від лицьової до протилежної лицьової лінії і поверталася назад. Таке переміщення тривало протягом 40 с. По закінченню часу визначалася відстань, яку пододала баскетболістка. Вся дистанція долалася із максимально можливою швидкістю. Час бігу фіксувався секундоміром. Після відпочинку (1 хв.) проводилася 2 спроба. Фіксувалася загальна відстань, яку долала баскетболістка за дві спроби.

Для оцінювання *загальної витривалості* (аеробних можливостей) використовувався тест Купера. Враховувалася дистанція, яку долали спортсменки упродовж 12 хв. безперервного бігу.

За результатами стрибка у довжину з місця і стрибка вгору з місця оцінювався рівень розвитку *швидкісно-силових якостей*. Визначався кращий результат із трьох спроб.

*Тест «М-100»*. Перед початком тестування гравці виконували 5-хвилинний біг навколо майданчика в змішаному аеробно-анаеробному режимі інтенсивності (150-175 уд/хв.). Це дозволило знизити негативний ефект процесу втягування на результат кидків. Після цього гравці приступали до виконання вправи: необхідно було виконати 100 кидків з середньої (4,5 м) та дальньої відстані (6,25 м) з 10 точок, що помічені на майданчику (рис.

2.1.). Після кидка з дальньої відстані (точки 1, 3, 5, 7, 9) м'яч підбирає напарниця. Отримавши від неї передачу, баскетболістка з веденням м'яча виконує кидок після зупинки з середньої відстані (точки 2, 4, 6, 8, 10) і сама рухається на підбір м'яча. З веденням переміщується на наступну точку.

Виконавши таким чином 10 кидків з 10 позицій, другу серію гравець починає знову з першої точки. Результати кидків вносяться до протоколу. По завершенню 10 серій враховується загальний час виконання вправи та кількість влучних кидків.

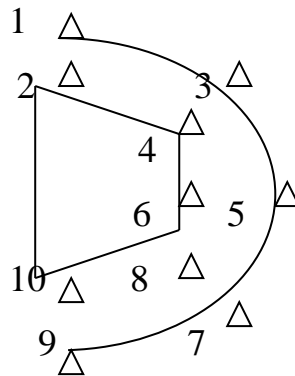


Рис. 2.1. Послідовність виконання тесту М 100

*Влучність виконання штрафних кидків.* Фіксувалася кількість влучних кидків з 21 спроби. Організація проведення тесту передбачає виконання серій кидків по 3 штрафних, з яких перших два м'яча подає напарник, а третій кидок підбирає сам гравець.

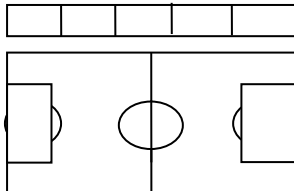
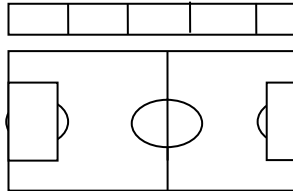


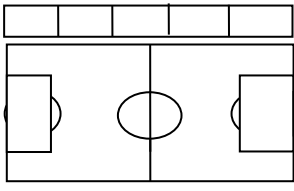
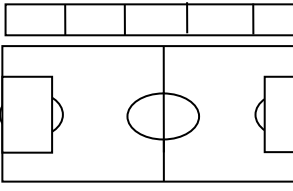
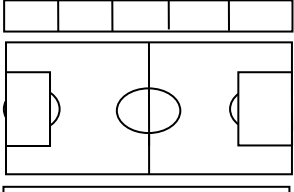
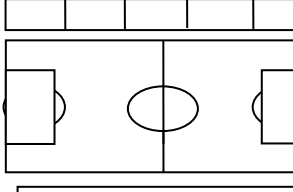
Тест «Безперервка». Визначення влучності кидка з подвійного кроку у поєднанні зі спеціальною витривалістю. Виконання тесту розпочиналося в центральному колі. За сигналом тренера гравець швидко рухався до кошика з веденням м'яча і виконував кидок з подвійного кроку. Підбравши м'яч продовжував виконання вправи на протилежний щит. Тривалість вправи 1 хв. Враховується кількість кидків та кількість влучень.

**Педагогічний експеримент** проводився в два етапи. Перший етап – констатувальний, основними завданнями, що вирішувалися на ньому було вивчення особливостей підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток в річному макроциклі.

Другий етап – формувальний, був присвячений розробці основних форм документації планування (табл. 2.2) тренувального процесу для програмування періоду підготовки. Були розроблені моделі мезоциклів підготовки (табл. 2.3, 2.4) та відбулося впровадження їх у тренувальний процес кваліфікованих баскетболісток. Контроль ефективності підготовки здійснювався за рахунок тестування показників фізичної і технічної підготовленості.

Таблиця 2.2.

**Форма документації планування тренувального заняття**

ЗАНЯТТЯ №1				
<b>Завдання: 1. Підвищення рівня функціональних можливостей</b>				
<b>2. Розвиток загальної витривалості</b>				
Дата: 2.08.2017	Початок: 16 <sup>00</sup>	Кількість спортсменів -11	Місце: стадіон	Тривалість заняття 60 хв.
Спрямованість навантаження	аеробна			
<b>Інвентар:</b>				
Зміст	Параметри навантаження			
	Т акт.	Т пас.	Т заг.	Кількість повторень
 Безперервний	 Повторний	8 хв	8 хв	
 Безперервний	 Повторний	4-5 с	50 с	6
Вправа 1: Аеробний біг		Вправа 2: Стретчинг		
 Повторний	 Переменний	8-9 с	125 с	15 хв
Вправа 3 Бігові вправи		Вправа 4: Крос		
 Повторний	 	10 хв.	10 хв.	
Вправа 5 Атлетичні вправи.				
<b>Заклучна частина: Повільний біг. Вправи на розслаблення м'язових груп.</b>				



Таблиця 2.3.

## Структура моделі втягувального мезоциклу експериментальної тренувальної програми

<i>Дні</i> <i>Заняття</i>	<i>Перший</i>	<i>Другий</i>	<i>Третій</i>	<i>Четвертий</i>	<i>П'ятий</i>	<i>Шостий</i>	<i>Сьомий</i>
<b>I Мікроцикл</b>							
I		Аеробна (М)	Аеробна (М)	Аеробна (М)	Аеробна (М)	Аеробна (М)	Відпочинок
II	Аеробна (М)	Аеробна (С)	Аеробна (С)	Змішана (С)	Аеробна (С)	Аеробна (М)	
<b>II Мікроцикл</b>							
I		Аеробна (М)	Аеробна (М)	Аеробна (М)	Аеробна (М)	Аеробна (М)	Відпочинок
II	Тестування	Аеробна (С)	Аеробна (С)	Змішана (С)	Аеробна (С)	Змішана (С)	

**Примітка:** В дужках зазначена величина навантаження : М – мала; С – середня; В - велика

Таблиця 2.4.

## Структура моделі базового мезоциклу експериментальної тренувальної програми

<i>Дні Заняття</i>	<i>Перший</i>	<i>Другий</i>	<i>Третій</i>	<i>Четвертий</i>	<i>П'ятий</i>	<i>Шостий</i>	<i>Сьомий</i>
<b>I Мікроцикл</b>							
I		Аеробна (С)	Аеробна (М)	Аеробна (М)	Аеробна (С)	Аеробна (С)	Відпочинок
II	Тестування	Анаеробна – алактатна, анаболічна (С)	Анаеробна – гліколітична (В)	Змішана (С)	Анаеробна – гліколітична (В)	Аеробна (М)	
<b>II Мікроцикл</b>							
I		Аеробна (С)	Аеробна (М)	Аеробна (С)	Аеробна (М)	Аеробна (М)	Відпочинок
II	Аеробна (С)	Анаеробна – гліколітична (В)	Анаеробна - гліколітична / Аеробна (В)	Змішана (В)	Анаеробна – алактатна / Змішана (С)	Змішана (В)	
<b>III Мікроцикл</b>							
I							
II	Аеробна (С)	Відпочинок	Аеробна (М)				

### 2.1.3. Методи математичної статистики

Для обробки результатів дослідження використовувалися широко розповсюджені методи математичної статистики, описані у спеціальній літературі [25, 58]. Обробка експериментальних даних передбачала визначення: середньої арифметичної величини –  $\bar{M}$ ; середнього квадратичного відхилення –  $\sigma$ ; стандартної помилки середньої арифметичний –  $\pm m$ ; коефіцієнту варіації ( $\bar{v}$ ).

Дані, отримані в дослідженнях, були опрацьовані на ЕОМ програмою обробки даних Microsoft EXCEL.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось протягом трьох етапів. На першому етапі (липень 2016 р.) вивчалась спеціальна література вітчизняних та зарубіжних авторів, в джерелах яких висвітлювався стан проблеми. Було розроблено програму досліджень та визначено експериментальну базу, якою стала жіноча баскетбольна команда Суперліги України «Вінницькі блискавки» (м. Вінниця).

На другому етапі (серпень 2016 – травень 2017 р.) вивчався зміст і структура підготовки кваліфікованих баскетболісток у річному макроциклі. За характером експеримент був констатуючим. В експерименті брали участь 11 спортсменок віком 19-33 років, що володіють техніко-тактичними прийомами та мають тренувальний стаж 6-18 років, кваліфікація спортсменок КМС та МС. Вивчалася робоча документація тренерів, проводилось хронометрування тренувальної діяльності та спостереження за змагальною діяльністю баскетболісток.

Третій етап (червень-липень 2017 р.) був присвячений аналізу та обробці отриманих показників констатуючого експерименту, порівнянню з науковими даними, розробці моделі підготовчого періоду із зазначенням кількісних показників тренувальної діяльності.

На четвертому етапі (серпень-жовтень 2017 р.) у тренувальний процес кваліфікованих баскетболісток була впроваджена розроблена програма підготовки та визначалася її ефективність за динамікою показників підготовленості упродовж визначеного періоду, результати дослідження були узагальнені, формулювалися висновки та остаточно оформлювався текст дипломної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### Характеристика тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток

#### 3.1. Структура і зміст річного тренувального циклу кваліфікованих баскетболісток

Річний тренувальний цикл підготовки кваліфікованих баскетболісток має одну циклову структуру. Він складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів. Тривалість періодів обумовлена термінами підготовки до основних змагань та безпосередньою участю в них.

Підсумком нашого спостереження на констатувальному етапі дослідження стали отримані кількісні характеристики річного обсягу тренувальної роботи.

Тривалість підготовчого періоду для команди Суперліги становить 11 тижнів (рис. 3.1.). Він починається на початку серпня і закінчується відповідно до початку змагань у середині жовтня. За цей час було проведено 76 тренувань загальною тривалістю 113,3 год., в середньому одне тренування тривало 89,4 хв.

Основними завданнями підготовчого періоду є: підвищення функціональних резервів, розвиток фізичних якостей, відновлення і удосконалення техніко-тактичної майстерності баскетболісток, психологічна підготовка до змагальної діяльності.

Розподіл підготовчого періоду на етапи передбачає поступове розв'язання поставлених завдань. Так, загально-підготовчий етап починається з втягувальних мікроциклів, під час яких був проведений виїзний навчально-тренувальний збір, основною метою якого було зміцнення здоров'я, поступове підвищення рівня функціональних можливостей, розвиток фізичних якостей, тобто його спрямованість – загальна фізична підготовка. Засоби, що використовувалися на цьому етапі – кроси, тривалий

біг, атлетичні вправи, вправи для підвищення рухливості в суглобах, стрибки на скакалках, координаційні вправи.

Річний тренувальний цикл підготовки			
Місяці	8-10		10-5
Тижні	11		32
Тренування	76		144
Обсяг в год.	113,3		200
Тривалість тренування, хв	89,4		75
Періоди	Підготовчий		Змагальний
Етапи	Загально-підготовчий	Спеціально-підготовчий	Змагальний
Мезоцикли	Втягуючий	Базовий	Контрольно-підготовчий
Мікроцикли	Втягуючий	Ординарний	Підвідний
	Втягуючий	Ударний	Ординарний
		Відновлювальний	Підвідний
		Ударний	Підвідний
		Відновлювальний	Підвідний
		Ударний	Підвідний
		Ординарний	Підвідний
		Підвідний	Підвідний
		Чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних	Чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних
		Відновлювальний	Відновлювальний
		Відпустка	Відпустка

Рис. 3.1. Схематична структура побудови тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток протягом року

У базовому мезоциклі підвищується кількість вправ зі спеціальної підготовки і сам характер тренувань змінюється на більш специфічний. Така тенденція спостерігається до початку змагального періоду. За рахунок опрацювання робочою документації ми визначили приблизний час, що відводився на різні види підготовки у підготовчому періоді (рис. 3.2). Можемо констатувати, що найбільша частка випадає на загальну фізичну

підготовку (45,9%), ще 17,6% відводиться на спеціальну фізичну підготовку. Вправи, що спрямовані на удосконалення техніко-тактичної майстерності займали 25,3% часу, інші 11,2% відводилося на ігрову підготовленість (рис. 3.2).

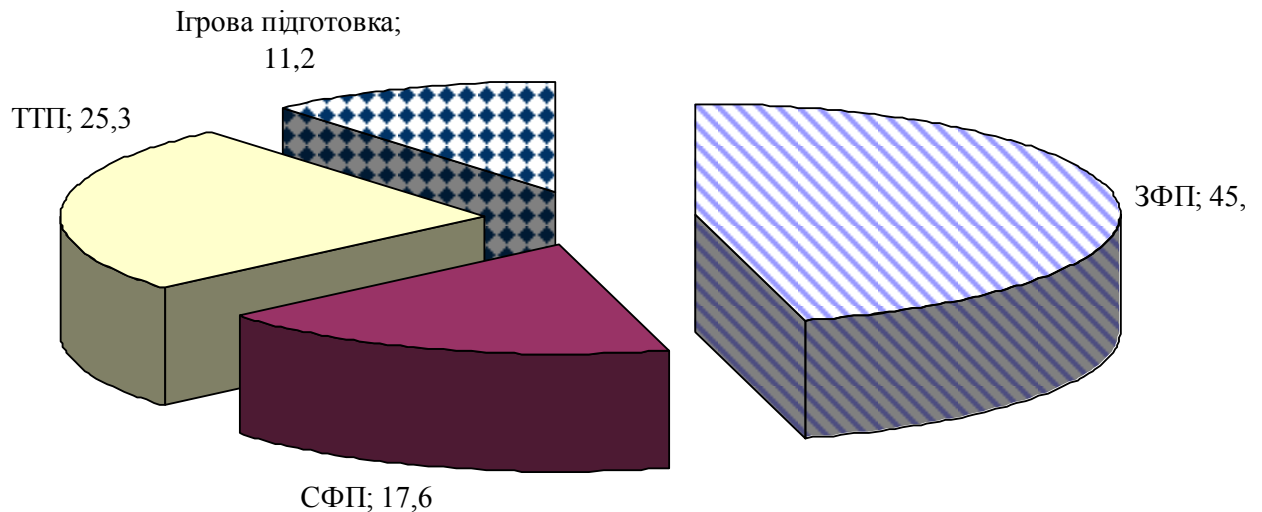


Рис. 3.2. Розподіл годин за видами підготовки у підготовчому періоді річного тренувального циклу кваліфікованих баскетболісток (%)

Найбільш тривалим є змагальний період, що пов'язано з системою проведення змагань. Основними змаганнями для баскетболісток є чемпіонат та кубок України. Таким чином, участь у них займає 32 тижнів, за які проводиться 144 тренування. Сумарний обсяг безпосередньої рухової діяльності 200 год., тривалість тренувального заняття в середньому дещо менша за попередній етап – 83,3 хв.

У змагальному періоді розв'язуються завдання інтегральної підготовки з метою досягнення максимального спортивного результату. У залежності від структури календаря основних змагань цей період розбивається на змагальні мезоцикли. У змагальному періоді плануються змагальні, міжігрові та відновлювальні мікроцикли.

За видами підготовки визначено такий приблизний розподіл: найбільша кількість годин належить змагальній діяльності – 28,2%; майже однаковий час відводиться на загальну фізичну підготовку (20,5%) й удосконалення спеціальних фізичних якостей (17,9%), техніко-тактичній підготовці приділяється 21,2% від загальної кількості годин, 12,2% часу присвячується ігровій підготовці (рис. 3.3).

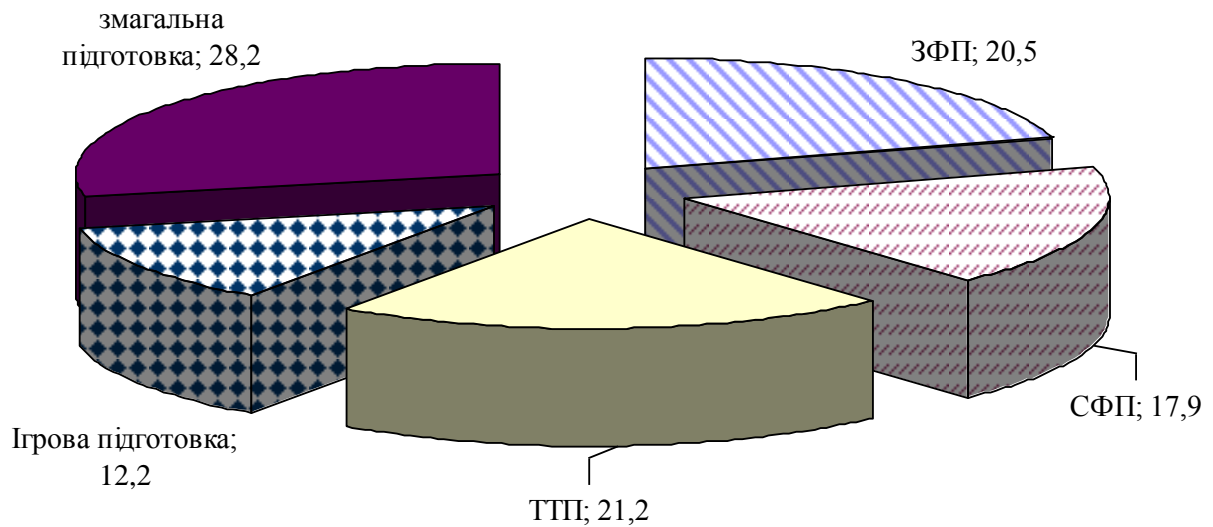


Рис. 3.3. Розподіл годин за видами підготовки кваліфікованих баскетболісток у змагальному періоді річного тренувального циклу, %

Відповідно до специфіки змагального періоду можна відзначити, що зростання занять з великим навантаженням (участь у календарних іграх) до вимагає збільшення тренувань з малим навантаженням (відновлення після змагань).

У змагальному періоді дещо вирівнюється кількість застосованих неспецифічних і специфічних засобів підготовки.

Перехідний період починався після завершенні участі в іграх чемпіонату України з 15 травня і тривав до серпня місяця, тобто 11 тижнів.

У цьому періоді розв'язувалися завдання активного відпочинку і відновлення психічних і фізичних сил баскетболісток.



Перехідний період проходить в два етапи. На першому з них баскетболістки продовжують загальнокомандні тренування. За рахунок використання неспецифічних засобів йде переключення їхньої діяльності на іншу (наприклад, атлетичні вправи в тренажерному залі, фітнес, гра в регбі, міні-футбол тощо). Величина таких навантажень зазвичай переважно мала або середня. Загалом за цей час було проведено 20 тренувань, одне тренування тривало в середньому 75 хв.

На другий етап перехідного періоду передбачалася самостійна робота за індивідуальними планами, виконання якої дозволяє швидше та оптимальніше адаптуватися до навантажень наступного підготовчого періоду.

Таким чином, можемо зазначити, що планування підготовки у різних структурних утвореннях річного тренувального циклу не несе системного характеру, відсутнє урахування обсягів занять різної спрямованості та величини, відсутня систематизація засобів підготовки.

### **3.2. Характеристика змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток**

Як було визначено вище, найбільш тривалий період у підготовці баскетболісток відповідає часу їх участі в основних змаганнях. Змагання, загалом, є головною ланкою всього тренувального процесу, за успішністю виступу в них судять про результативність підготовки.

За регламентом Чемпіонату України змагання в жіночій Суперлізі передбачає проведення ігор в два етапи. На першому етапі команди мають зіграти з кожною командою Суперліги 3 гри (3 кола). Ігри проводяться зазвичай у суботу, чергується одна домашня та одна гра на виїзді. Якщо враховувати, що в жіночій Суперлізі України беруть участь 8 команд, то кожна команда за сезон відіграє 21 гру.

У плей-офі брали участь 8 команд. Перший раунд матчів на вибування проходив до двох перемог, а півфінали і фінал тривали до трьох перемог однієї з команд.

Що стосується Кубка України, то він проходив у 4 етапи. На першому виступали клуби з вищої ліги. З другого раунду в боротьбу вступили команди Суперліги. 16 команд були розділені на 8 пар і зіграли за кубковою системою (2 гри як одна). На третій стадії 8 команд поділили на дві групи – два кращих колективи з кожного квартету пройшли в півфінал. Переможці пар 1/2 фіналу зустрілися в фіналі (одна гра дома, одна на виїзді).

Нажаль кількість ігор зіграних командою «Вінницькі блискавки» незначна, так як ще у першій грі їх суперником стала одна з самих сильних команд України.

Ми проаналізували статистичні дані, висвітлені на сайті Федерації баскетболу України сезону 2016-2017 рр. Для порівняння нами крім команди, на базі якої проводилося наше дослідження («Вінницькі блискавки») були обрані середні дані команд-суперників та команди «ТІМ-СКУФ» (Київ), яка стала переможцем Суперліги цього сезону (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Показники змагальної діяльності команд Суперліги України**

Показники		Результати		
		Вінницькі Блискавки	суперники	переможці
2-х очкові кидки, %		40,0	40,4	49,0
3-х очкові кидки, %		26,3	25,8	32,5
Штрафні кидки, %		68,9	64,6	74,3
Підбирання	у нападі	12,7	13,9	17,5
	у захисті	28,8	30,9	29,9
Результативні передачі		17,4	15,0	22,6
Персональні фоли		17,3	17,7	21,7
Втрати		17,2	20,3	14,4

<i>Продовження табл. 3.1</i>			
Перехоплення	11,0	10,3	14,1
Блокшоти	4,4	2,3	3,6
Ефективність	74,7	67,7	110,8
Результативність, очки	65,2	63,1	86,9

Можемо констатувати, що команда «Вінницькі блискавки» майже за всіма середніми показниками випереджувала своїх суперників, крім кількості персональних фолів та підбирань, але значно поступається показниками провідній команді Суперліги. За підсумками чемпіонату 2016-2017 рр. команда посіла 5-е місце.

Аналіз змагальних показників засвідчив нижчу ефективність виконання дистанційних і штрафних кидків, що відбивається на загальному рахунку гри і ефективності дій гравців. Менша кількість підборів у захисті і нападі також негативно відбивається на цих показниках.

Вміння вчасно віддати передачу, яка закінчується результативною атакою кошика характеризує розвиток спеціальних здібностей баскетболісток, таких, наприклад, як вміння передбачити майбутню ситуацію, вибрати правильну дію з декількох можливих, швидкість реакції тощо. Результати команди, що брала участь в дослідженні – 17,4 разів, в той час як результат переможців – 22,6 передач.

Менша кількість фолів у гравців може свідчити одночасно про дві речі: по-перше, що гравці вміють грати в захисті акуратно; по-друге, велика кількість фолів свідчить про більш агресивний захист. Тому факт меншої кількості фолів у команди «Вінницькі блискавки» можна трактувати по-різному. Хоча перегляд ігор може схилити саме за відсутність активних форм захисту.

Що стосується перехоплень та втрат, то в цих показниках важлива рівновага, якщо ж показник втрат значно більше, то це в першу чергу впливає на загальний результат гри.

Таким чином, значне відставання за більшістю показників змагальної діяльності команди-переможця свідчить про наявність певних проблем у підготовці спортсменок. В першу чергу це пов'язано з низькою результативністю кидків, недостатнім розвитком спеціальних здібностей та фізичних якостей.

## **РОЗДІЛ 4**

### **ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ**

#### **4.1. Програмування тренувального процесу баскетболісток у підготовчому періоді**

Практика підготовки кваліфікованих команд доводить, що чітке планування конкретних періодів підготовки дозволяє більш цілеспрямовано керувати навчально-тренувальним процесом баскетболісток.

Ефективність навчально-тренувального процесу залежить в першу чергу від доцільного планування, використання різних видів контролю і на цій основі вчасної корекції. Підготовка кваліфікованих баскетболісток на визначеному етапі спрямована в першу чергу на досягнення високого рівня фізичних кондицій організму, що сприяє підвищенню загальної майстерності спортсменок.

До головних завдань фізичної підготовки у підготовчий період належав розвиток фізичних якостей, які найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психічної готовності до змагань.

До завдань техніко-тактичної підготовки першочерговими стали підвищення рівня результативності кидків, вивчення різних форм активного захисту, удосконалення групових та командних взаємодій.

У підготовчому періоді кваліфікованих баскетболісток ми виокремили 4 мезоцикли: втягуючий, базовий розвиваючий, базовий стабілізуючий мезоцикл та передзмагальний (табл. 4.1). Програма була розрахована на 2 місяці тренувального процесу, так як початок регулярного чемпіонату України сезону 2017-18 рр. серед команд Суперліги було заплановано на 1 жовтня.

Для втягуючого мезоциклу основною метою було підвищення рівня розвитку рухових якостей, забезпечення адаптації всіх систем організму спортсменів до тренувальних навантажень, підвищення функціонального стану баскетболісток після відносно тривалого відпочинку. Це забезпечується використанням великої кількості засобів фізичної підготовки, які проводяться переважно в аеробному режимі (аеробіка, плавання, спортивні ігри, загально-розвиваючі вправи, кроси, атлетизм тощо). Він складався з двох 6 денних втягуючих мікроциклів. В них ми майже не практикуємо вправи швидкісного та швидкісно-силового характеру, які небезпечні в плані отримання травм баскетболістками. Величина навантаження тренувальних занять переважно середня.

Таблиця 4.1

**Структура та зміст мезоциклів підготовчого періоду  
кваліфікованих баскетболісток**

Види і компоненти тренувальної роботи		Втягуючий мезоцикл	Базовий розвиваючий мезоцикл	Базовий стабілізуючий мезоцикл	Передзмагальний мезоцикл
Тривалість мікроциклів, днів		12 (6+6)	15 (6+6+3)	15 (6+6+3)	14 (7+7)
Кількість тренувальних занять		21	23	23	20
Величина навантаження	мала	10	7	5	4
	середня	11	10	13	11
	велика	-	6	5	5
Спрямованість навантаження	аеробна	18	7	10	4
	анаеробна	-	6	3	2
	змішана	3	10	10	14
ЗФП, %		94,0	34,0	35,3	20,6
СФП, %		6,0	23,8	22,4	18,0
Технічна підготовка, %	Вправи 1 РКС	-	9,4	5,7	2,1
	Вправи 2 РКС	-	6,2	6,4	12,4
Тактична підготовка, %	Вправи 3 РКС	-	4,8	8,6	14,5
	Ігрова підготовка, %	-	8,9	8,8	13,5
Змагальна діяльність, %		-	12,9	12,8	18,9
Тривалість ТЗ, хвилин	загалом	1708	2001	1994	1792
	у середньому	85,4	87	86,7	89,6
Теоретична підготовка, хв.		300	150	150	120

Для базового розвиваючого мезоциклу характерним є розв'язання широкого кола завдань: підвищення функціональних резервів організму,

удосконалення фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості баскетболісток.

Базовий розвиваючий мезоцикл складається з 3 мікроциклів: двох 6-денних ударних і одного 4-денного відновлювального. Тренувальні заняття в базовому розвиваючому мезоциклі відрізняються від занять попереднього мезоциклу своїм змістом та обсягом тренувальних навантажень. За рахунок застосування вправ техніко-тактичної та ігрової підготовки, а також проведення контрольних ігор, зміст мікроциклів набуває більш вираженого специфічного характеру. В мікроциклах планується 6 занять із великим навантаженням, переважна спрямованість тренувань – змішана.

Відновлювальний мікроцикл проводиться у вигляді двох занять із застосуванням засобів загально-фізичної підготовки з малим навантаженням у аеробному режимі та одного тренувального заняття, в якому додаються вправи ТТП та тренувальна двобічна гра. В останній день відновлювального мікроциклу проводиться теоретичне заняття.

Спеціально-підготовчий етап починався з базового стабілізуючого мезоциклу. До цього мезоциклу належить два 6-денних ударних і один 3-денний відновлювальний мікроцикли. Завданнями, які ставилися перед баскетболістками на цьому мезоциклі були:

1. Підвищення швидкості, швидко-силових якостей, витривалості.
2. Розвиток спеціальних компонентів підготовленості, які відображають специфіку гри в баскетбол.
3. Поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок.
4. Адаптація організму баскетболісток до навантажень, характерних для змагальних мікроциклів.
5. Засвоєння нових техніко-тактичних прийомів.
6. Розвиток психологічної стійкості гравців до тренувальних і змагальних навантажень.

Об'єм та інтенсивність тренувальних занять характеризується широким використанням спеціально-підготовчих вправ. Так само як і в базовому розвиваючому мезоциклі, значно більше уваги присвячується техніко-тактичній та ігровій підготовці, відповідно 20,7% та 8,8%. Техніко-тактична підготовка проводиться у вигляді адаптаційних тренувальних завдань у поєднанні зі спеціальною фізичною підготовкою. Проводиться 3 контрольні гри.

Динаміка навантажень у тренувальних заняттях хвилеподібна, протягом мезоциклу планується 5 занять з великим навантаженням, 13 з середнім та 5 тренувань з малим. Спрямованість навантаження урізноманітнюється, крім тренувань змішаного та аеробного характеру з'являються тренування переважної анаеробної спрямованості (див. табл. 4.1).

Передзмагальний мезоцикл завершує підготовку баскетбольної команди до ігрового сезону. Передзмагальний мезоцикл складається з двох ординарних мікроциклів. Серед основних завдань можемо визначити такі :

- удосконалення спеціальних рухових якостей засобами техніко-тактичної підготовки;
- засвоєння знань і умінь з тактики та стратегії гри;
- удосконалення техніко-тактичної майстерності баскетболісток;
- підвищення психічної стійкості до напружених умов змагальної діяльності;
- оцінка рівня фізичної і технічної підготовленості баскетболісток;
- визначення оптимального складу команди.

Підготовка баскетболісток у цьому мезоциклі набуває виражений «інтегральний» характер. У цьому мезоциклі не слід забувати про збереження досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості. Підтримання його протягом всього мезоциклу є одною з найважливіших передумов росту тренуваності, однак зміст засобів значно змінюється за



рахунок підвищення питомої ваги спеціальних техніко-тактичних та ігрових вправ, відповідно 29,0% та 13,5%. В цьому мезоциклі проводиться чотири контрольних гри.

Передзмагальний мезоцикл призначений у першу чергу для усунення незначних недоліків, які виявляються в процесі підготовки гравців, вдосконалення їх технічних можливостей. Особливого значення в цих мезоциклах набуває цілеспрямована тактична, психологічна і теоретична підготовки.

У порівнянні з попередніми мезоциклами, передзмагальний відрізняється найбільшою середньою тривалістю занять (89,6 хв.). У передзмагальному мезоциклі переважно планують заняття з середнім навантаженням, вони складають 55% від загальної кількості, 25% - складають заняття з великим навантаженням, інші 20% - з малим. За спрямованістю тренування, не дивлячись на різноманітність засобів, переважно проводяться у змішаному режимі.

Практика підготовки команд високої кваліфікації доводить, що чітке планування конкретних періодів підготовки дозволяє більш цілеспрямовано керувати навчально-тренувальним процесом баскетболісток.

Загальні характеристики тренувальної роботи у підготовчому періоді наступні. Відповідно до визначених завдань найбільший відсоток годин у підготовчому періоді планується на фізичну підготовку – 63,5%, з яких на загальну випадало 46% та 17,5% на спеціальну підготовку (рис. 4.1).

Тактична підготовка, яка відбувається за рахунок вправ, що виконуються в 2-му й 3-му режимі координаційної складності складає 13,2%. На інші види підготовки кількість годин розподіляється з незначним коливанням – від 4,3% на технічну до 11,2% – на змагальну.

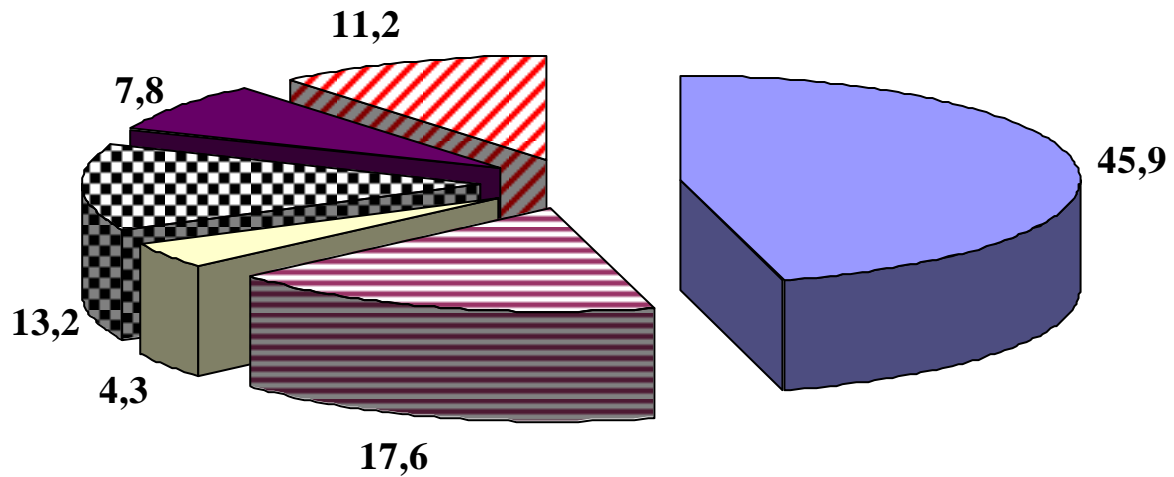
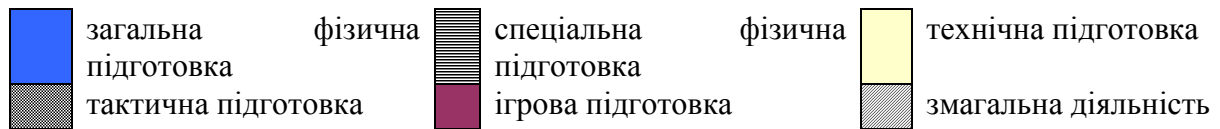


Рис. 4.1. Розподіл годин за видами підготовки кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді річного тренувального циклу (%)



У цьому періоді значно переважала середня величина навантаження (55,8%), що є найбільшим відсотком протягом річного тренувального циклу.

Серед засобів що використовуються в підготовчому періоді переважали неспецифічні вправи 63,1%, тобто вправи без м'яча (аеробний біг, вправи ЗФП тощо) (табл. 4.2). Це дозволяє дотримуватися виконання завдань періоду, при чому на загально-підготовчому етапі таке співвідношення між специфічними і неспецифічними вправами мало ще більший нахил у бік неспецифічних. Варто зауважити, що всі специфічні вправи застосовувалися лише після втягуючого мезоциклу.

Таблиця 4.2.

Розподіл тренувальних засобів у підготовчому періоді (у %)

Періоди підготовки	За переважною спеціалізацією		За координаційною складністю		
	неспецифічні	специфічні	1 РКС	2 РКС	3 РКС
Підготовчий	63,1	36,9	25,3	35,3	39,4

Якщо охарактеризувати тренувальні засоби за рівнем координаційної складності (див. табл. 4.2), то треба звернути увагу, що вправи, які виконувалися на місці або на зручній оптимальній швидкості, тобто вправи 1-го режиму координаційної складності склали 25,3%, ці вправи дозволяють відпрацьовувати індивідуальну технічну майстерність. Вправи 2-го та 3-го режиму координаційної складності удосконалюють техніку гри у складних умовах і в більшій мірі спрямовані на підвищення рівня тактичної підготовленості спортсменок, кількість годин, що були витрачені на ці засоби відповідно складала 35,3% і 39,4%.

Критерієм ефективності запропонованої програми підготовки є результати етапного контролю баскетболісток.

#### **4.2. Фізична підготовленість кваліфікованих баскетболісток**

У процесі змагальної діяльності баскетболістки знаходяться в умовах, які постійно змінюються, що вимагає високого рівня розвитку силових, швидкісних можливостей, а також витривалості в аеробних і анаеробних режимах. У зв'язку з цим певний науково-практичний інтерес викликає вивчення динаміки фізичної підготовленості баскетболісток відповідно до специфічних умов їх діяльності. Адже підготовка спортсменок будується з урахуванням поточного й оперативного станів і перспектив для них. Контроль також складається з діагностики рухових можливостей, їхнього аналізу і педагогічного оцінювання.

Оптимальний рівень фізичної підготовленості баскетболісток є свідченням раціональної побудови тренувального процесу. Саме це у більшості випадків визначає успішність виступу спортсменок у змаганнях. Під оптимальною структурою фізичної підготовленості баскетболісток ми розуміємо такий рівень розвитку окремих рухових якостей, і таке їх співвідношення яке дозволяє команді найбільш успішно реалізовувати накопичений у тренувальних заняттях потенціал і добиватися стабільних спортивних результатів.

Аналіз даних таблиці 4.3 дозволяє констатувати, що показники фізичної підготовленості, упродовж підготовчого періоду зазнають позитивних змін. Рівень приросту показників має нерівномірний характер і залежить від етапу підготовки.

Таблиця 4.3.

**Динаміка показників фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболісток упродовж педагогічного експерименту, (n=11,  $\bar{X} \pm m$ )**

Тести	Результати тестування		Темпи приросту (%)	P
	серпень	вересень		
Біг 20 м, с	3,91±0,03	3,69±0,02	0,22 (5,6)	<0,05
Стрибок у довжину, см	209,3±1,85	220,3±2,08	11,0 (5,3)	<0,05
Човниковий біг 2x40 с, м	453,7±3,05	481,8±2,87	28,1 (6,2)	<0,05
Тест Купера, м	2678,6±26,5	2860,8±21,6	182,2 (6,8)	<0,05
Стрибок у висоту з місця, см	44,9±0,83	48,9±0,55	4,0 (8,9)	<0,05

Відповідно до застосованих засобів у процесі підготовки відбувається поступове зростання швидкості, яка визначалася тестом «Біг на 20 м». Швидкість бігу на 20 м з початку до кінця дослідження була достовірно покращена баскетболістками з 3,91±0,03 с до 3,69±0,02 с, що складало 5,6% приросту за підготовчий період річного циклу (P<0,05).

Стрибок у довжину застосовувався для характеристики швидкісно-силових якостей баскетболісток. Рівень приросту показників за етапами дослідження склав 5,3% (P<0,05).

Швидкісна витривалість грає важливу роль для гри у баскетбол. Позитивна динаміка в тесті «Човниковий біг 2x40 с» не тільки відповідає спрямованості у підготовці баскетболісток, але й підпадає під вплив специфічних навантажень. Результати упродовж підготовчого періоду річного циклу змінилися на 6,2%, в абсолютних показниках – з 453,7 м до 481,8±2,87 м.

За результатами тесту Купера визначається рівень аеробної витривалості. Отримані дані свідчать про приріст показників тесту з  $2678,6 \pm 26,5$  м на початку дослідження до  $2748,6 \pm 21,6$  м на передзмагальному мезоциклі, отже до початку змагального періоду показники баскетболісток зросли на 6,8%.

Ігрова діяльність в баскетболі відрізняється великою кількістю стрибків угору: під час виконання кидків, у процесі боротьби за м'яч після невдалого кидка, для перехоплення м'яча тощо. Отже, у тренувальному процесі приділяється значна увага удосконаленню швидкісно-силових якостей. У той же час ми спостерігаємо, що сама гра в баскетбол є чудовим засобом для розвитку цих якостей. Таким чином, саме у тесті «Стрибок угору з місця» найвищий приріст результатів упродовж річного циклу підготовки – висота підскоку збільшилася з 44,9 см до 48,9 см, що склало 8,9% ( $P > 0,05$ ).

Темпи приросту у показниках фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболісток за час педагогічного експерименту представлені на рис. 4.2.

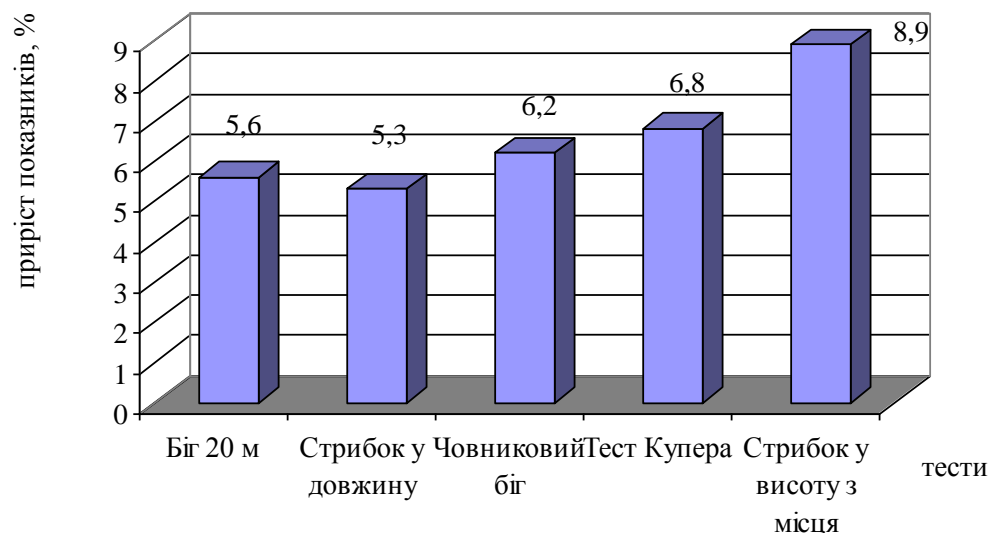


Рис. 4.2. Приріст результатів у тестах з фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболісток за час дослідження

Отримані результати дослідження фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболісток дозволяють констатувати, що динаміка

показників упродовж підготовчого періоду відбиває не тільки методику тренування і застосування певних засобів, методів підготовки, але й специфіку самої гри, її споріднений вплив на розвиток провідних фізичних якостей і здібностей.

#### **4.3. Динаміка показників технічної підготовленості кваліфікованих баскетболісток**

За результатами аналізу змагальної діяльності було визначено низьку ефективність реалізації дистанційних та штрафних кидків. Розроблена програма передбачала використання значної кількості специфічних засобів, спрямованих на вирішення цієї проблеми.

Для визначення реалізації кидків з ближньої дистанції ми використали тест «Безперервка». Упродовж цього тесту гравець повинен протягом 1 хв. безперервно рухатися з веденням м'яча від одного кошика до іншого на максимальній швидкості і виконувати кидки з подвійного кроку у кошик. У результаті такої роботи ЧСС наближається до 180-192 уд/хв., що моделює дії гравця у швидкому прориві, а в кінці вправи кидки виконуються на тлі втоми. Виходячи з отриманих кінцевих даних можемо констатувати, що баскетболісткам вдалося покращити не тільки влучність ближніх кидків на 33%, але й збільшити швидкість під час виконання тесту, що відбилося на кількісних показниках (табл. 4.4). Визначено, що відбулися статистично достовірні зміни ( $p < 0,05$ ).

Тест «М-100» дозволяє нам визначити влучність як середніх, так і дальніх кидків. Не дивлячись на те, що він займає достатньо довго часу, тест визнаний найбільш інформативним для кваліфікованих гравців [Вальтін]. За умовами тесту баскетболістка починає виконувати кидки лише після попереднього бігу в анаеробно-аеробному режимі протягом 5 хв. На початку дослідження результативність середніх кидків складала 62%, а дальніх 40%, час виконання тесту в середньому становила 18 хв. 25 с (див. табл. 4.4). Після впровадження тренувальної програми показники реалізації дальніх кидків

зросли до 54%, середніх кидків до 78%, час виконання тесту зменшився на 2 хв. 45 с. Всі зміни у показниках тесту є статистично достовірними ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 4.4

**Результати виконання тесту «Безперервка» кваліфікованими баскетболістками (n=11)**

Тест	Критерії	Статистичні дані ( $\bar{X}$ , (S))		Різниця (%)	T (p)
		Початковий етап	Кінцевий етап		
«Безперервка»	Кількість кидків	8 (0,63)	10 (0,63)	2 (25%)	3,21 (<0,05)
	Влучність кидків	6 (0,63)	8 (0,63)	2 (33%)	3,21 (<0,05)
Тест «М-100»	Влучність середніх кидків з 50 спроб, разів	31 (1,89)	39 (1,57)	8 (25,8%)	3,58 (<0,05)
	Влучність дальніх кидків з 50 спроб, разів	20 (1,26)	27 (1,57)	7 (35%)	4,11 (<0,05)
	Час виконання вправи	18 хв.25 с	15 хв. 40 с.	2' 45" (14,9%)	3,21 (<0,05)
Штрафні кидки	Влучність з 21 спроби, разів	17 (0,63)	19 (0,94)	2 (11,7)	3,46 (<0,05)

Для оцінки виконання штрафних кидків нами був обраний тест, який передбачав виконання штрафних кидків окремими серіями з 3-х кидків, що найбільше відповідає правилам змагань з баскетболу та ускладнює виконання тесту через необхідність зміни позиції. Баскетболістки в середньому показали достатньо високі результати, що відповідає їхній спортивній кваліфікації. Так, на початку дослідження результативність штрафних кидків становила 80,9%, а в кінці 90,5% ( $p < 0,05$ ). Фахівці з баскетболу наголошують, що ефективність виконання штрафних кидків у

змагальній діяльності має досягати 70-75%, для цього тренувальні показники мають бути на рівні 90%. Тому отримані результати відповідали запланованим показникам.

На рис. 4.3 представлений приріст у якісних результатах виконання тестів з технічної підготовленості.

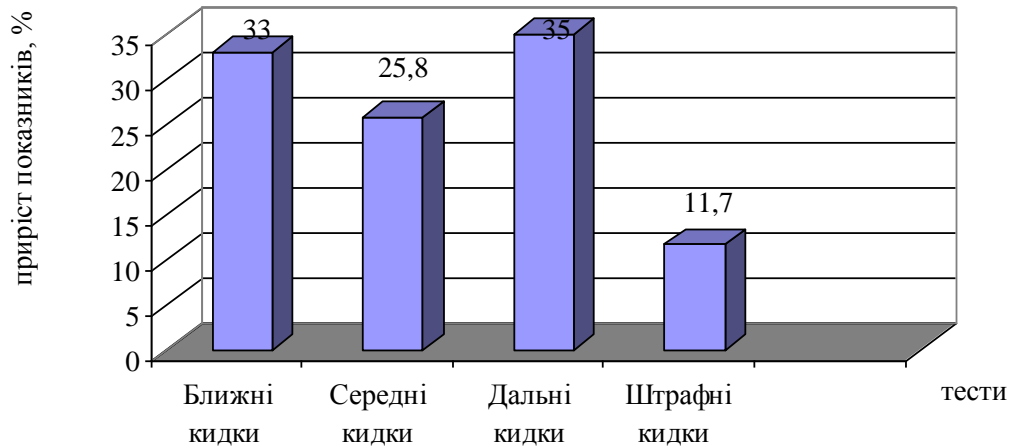


Рис. 4.3. Приріст результатів у тестах з технічної підготовленості кваліфікованих баскетболісток за час дослідження

Отримані результати свідчать про позитивний вплив програмованого тренування на показники технічної підготовленості кваліфікованих баскетблїсток.



## ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури виявлено, що проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів є доволі актуальною. У зв'язку з останніми тенденціями розвитку видів спорту: удосконаленням технічного арсеналу та інвентарю, змінами правил змагань, загальною комерціалізацією спорту, що призводить до збільшення кількості офіційних ігор виникає питання вивчення і удосконалення процесу підготовки спортсменів на основі сучасних методів спортивної науки, зокрема програмування тренувального процесу.

2. Річний тренувальний цикл кваліфікованих баскетболісток планується на основі одно циклової схеми побудови підготовки. Відповідно до календарю основних змагань підготовчий період починається у серпні і триває до жовтня місяця (11 тижнів). Змагальний період найбільш тривалий, він продовжується до початку травня (32 тижня). Така специфіка характерна для багатьох ігрових командних видів спорту.

Визначено, що планування підготовки кваліфікованих баскетболісток у річному циклі здійснюється у формальному порядку. Відсутня систематичність фіксації тренувальних впливів за обсягом, величиною та спрямованістю навантажень.

3. Визначено, що ігрова діяльність має досить інтенсивний характер у зв'язку з достатньою кількістю ігор з рівним суперником. Проте загальна кількість офіційних ігор ( $n=24$ ) для команд Суперліги не відповідає запропонованій фахівцями зі спортивних ігор (Латишкевич Л., Вороб'єв М., Бухтій Л., Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д., Фурманов А.Г. та ін.) для команд такого рівня, рекомендована кількість змагань – 35-40 ігор за один ігровий

сезон. Що стосується техніко-тактичних показників змагальної діяльності, то вони знаходяться на середньому рівні, що відповідало турнірному становищу команди. Для покращення результатів варто спрямувати підготовку команди на усунення недоліків у підготовці та наближені показників до рівня провідних команд Суперліги, а саме збільшити кількість засобів, спрямованих на підвищення результативності кидків, розвиток спеціальних здібностей та фізичних якостей, що лімітують ефективне виконання технічних елементів та тактичних взаємодій в нападі та захисті.

4. Характерними рисами побудови річного циклу підготовки кваліфікованих баскетболісток на принципах програмування тренувального процесу є:

- раціональне планування тренувального процесу на всіх ланках підготовки з обов'язковим урахуванням календаря змагань та рівня підготовленості гравців;
- врахування всіх компонентів навантаження;
- коректний розподіл годин за видами підготовки у залежності від етапу підготовки;
- використання специфічних та неспецифічних засобів, вибірково спрямованих на розвиток якостей, найбільш необхідних на певному періоді підготовки.

5. Ефективність управління тренувальним процесом кваліфікованих баскетболісток, що базується на чіткому плануванні окремих циклів і етапів їх підготовки є достовірне підвищення результатів тестування рівня підготовленості. Приріст результатів у показниках фізичної підготовленості становив 5,3-8,9%. В показниках технічної підготовленості позитивні зміни за час впровадження програми підготовки були ще більш відчутними і становили 11,7-35,0%.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

З метою вирішення завдань управління тренувальним процесом необхідно враховувати ряд практико-методичних рекомендацій.

Управління підготовкою кваліфікованих баскетболістів повинно здійснюватися на основі систематичного зіставлення даних педагогічного контролю, при цьому необхідно фіксувати кількісні параметри тренувальних навантажень і результати тестування.

Контроль над тренувальними навантаженнями передбачає реєстрацію педагогічних параметрів застосованих вправ, якими є:

- зміст вправи (опис або схематичне зображення розташування спортсменів, напрям пересувань і ін.);
- лінійні розміри майданчика, на якому виконується завдання (1/2 баскетбольного поля, 28x15м і ін.);
- кількість спортсменів (1x1, 2x3 гравця і ін.);
- час одноразового виконання завдання у вправі (с, хв.);
- кількість повторень завдання;
- тривалість пауз відпочинку між повтореннями (с, хв);
- загальний час виконання вправи (хв).

На підставі зареєстрованих показників визначається характер вправи, переважна спрямованість тренувального навантаження, її величина і метод виконання. Всі вправи (специфічні і неспецифічні), що застосовуються в тренувальному процесі, класифікуються за техніко-тактичною складністю і фізичною напруженістю.

Динаміка структури спеціальної фізичної підготовленості визначається за допомогою комплексу тестів:

- біг 10 м з місця (стартова швидкість);
- біг 25 м з місця (дистанційна швидкість);
- стрибок вгору з місця (стрибучість);
- «човниковий біг» 2x40 с (спеціальна витривалість).

Оцінку рівня розвитку окремих рухових якостей доцільно проводити за допомогою 10-ти бальної шкали. Якщо результат тесту оцінюється в 3 бали, то ця якість є лімітуючою в структурі підготовленості. Оцінка 4-6 балів свідчить про середній рівень, вище за 6-ти балів – про високий рівень розвитку фізичної якості.

Розробка тренувальних програм повинна ґрунтуватися, насамперед, на виявлених показниках рівня і структури спеціальної фізичної підготовленості.

Для підвищення ефективності управління тренувальним процесом на етапах підготовчого періоду необхідно використовувати моделі тренувальних програм з урахуванням трьох режимів розподілу навантажень – розвиваючого, підтримуючого і відновлювального. Необхідний тренувальний ефект повинен досягатися за рахунок суворого дотримання параметрів навантаження.

На кожному етапі підготовчого періоду доцільно поєднувати моделі тренувальних програм різної переважної спрямованості і режиму дії, мета яких досягнення і підтримка модельних рівнів швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості.

Найбільш ефективними методами тренування в підготовчому періоді є інтервальний, повторний і змінний.

Комп'ютеризований метод сприяє більш оперативному і ефективному вирішенню завдань планування і програмування процесу підготовки.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айрапетянц Л. Г. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Л. Г. Айрапетянц. — М., 1992. — 41 с.
2. Алёшин И. Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта / И. Н. Алёшин, В. В. Рыбаков // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 10— С. 43—45.
3. Арестов Ю. М. Оценка управления тренировочными нагрузками : метод. рекомендации / Ю. М. Арестов, Н. А. Кириллов — М : ГЦОЛИФК, 1976. — 18 с.
4. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх. / В. З. Бабушкин. — Киев, 1991. — 164 с.
5. Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук. / А.М. Барамидзе – М., 1990. – 25 с.
6. Барчукова Г. В. Проблемы оценки и планирования нагрузок в спортивных играх (на примере настольного тенниса) / Г. В. Барчукова, К. С. Бакшеев // Теория и практика физ. культуры. — 2006. — № 9. — С. 32—36.
7. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення) / А.Д. Леонов, А.І. Вальтін – К.: Держкомітет України з фіз.. культури і спорту, 1999. – 124 с.

8. Базильчук О.В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: автореф дис.. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / О. В. Базильчук — Л., 2004.— 23 с.
9. Баталов А. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних циклических видах спорта / А. Баталов // Наука в олимпийском спорте, 2003. — № 1. — С. 38—49.
- 10.Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: автореф. дис. канд. пед. наук. / А.М. Беляев – М., 1975. – 22 с.
- 11.Бондарчук А. П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы / А. П. Бондарчук // Теория и практика физической культуры. — 1989. — №8. — С. 18-19.
- 12.Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. — К., 2000. — 568 с.
- 13.Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх : трудности, опыт, перспективы / М. С. Бриль. // Теория и практика физ. культуры —2001. — № 5. — С. 32—33.
- 14.Булатова М. М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации / М. М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. — 1999. — Специальный выпуск. — С. 33—50
- 15.Верхошанский Ю. В. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и её роль в управлении тренировочным процессом / Ю. В. Верхошанский, И. Н. Мироненко, Т. М. Антонова // Теория и практика физ. культуры. — 1982. — № 1— С. 14—19.
- 16.Верхошанский Ю. В. Теория и методика спортивной подготовки : блоковая система подготовки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. — 2005. — № 4. — С. 2—13.

17. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки. / К. Вихров, В. Догадайло – К.: НМО, ФФУ, 2000. – 66 с.
18. Воробьев А.Н. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки. / А.Н. Воробьев, А.Д. Ермаков // Теория и практика физической культуры. – 1972. – №6. – С. 8-11.
19. Высочин Ю.В. Факторы лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации спортсменов. /Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко. //Теория и практика физической культуры. – 2001. – №2. – С. 17-21.
20. Годик М. А. Контроль и планирование нагрузок в подготовительном периоде тренировки квалифицированных футболистов / М. А. Годик, А. К. Беляев : метод. рекомендации. — М. : ГЦОЛИФК, 1985. — 25 с.
21. Гомельский Е. Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболисток на основе динамических показателей адаптационных реакций: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гомельский Евгений Яковлевич. — М. : 1997. — 22 с.
22. Гордон С. М. Спортивная тренировка : науч.-методическое пособие / С. М. Гордон. — М. Физическая культура, 2008. — 256 с.
23. Ежов П.Ф. Комплексная оценка тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. канд. пед. наук. / П.Ф. Ежов. – М., 1989. – 22 с.
24. Елевич С. Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации / С. Н. Елевич // Теория и практика физ. культуры. — 2004. — № 2. — С. 36.
25. Елевич С. Н. Управление спортивной формой баскетболистов высокой квалификации / С. Н. Елевич // Теория и практика физ. культуры. — 2007.— № 6. — С. 43—46.
26. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М. :

- Академия, 2002. – 264 с.
27. Желязков Ц. Теория и методика спортивной тренировки : учебник / Ц. Желязков. — Изд. 2. — София : Медицина и физкультура, 1986. — 308 с.
28. Желязков Ц. О сущности спортивной формы / Ц. Желязков // Теория и практика физ. культуры. — 1997. — №7. — С. 58—61.
29. Жмарев Н. В. Системный подход и целевое управление в спорте / Н. В. Жмарев. — К. : Здоров'я, 1984. — 144 с.
30. Запорожанов В. А. Основы управления спортивной тренировкой // Современная система спортивной подготовки. / В. А. Запорожанов. — М. : СААМ, 1995. — С. 213—225.
31. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. / В. М. Зациорский. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — 152 с.
32. Зациорский В. М. Наука и спорт : сб. обзорных ст. / В. М. Зациорский, Г. С. Туманаян; пер с англ. — М. : Прогресс, 1982. — 270 с.
33. Зашук Сергій. Моделювання системи ефективності змагальної діяльності при швидкому прориві у баскетболістів високої кваліфікації. / С. Зашук // Теорія і методика фіз. виховання і спорту, 2005. — № 2 — 3. — С. 11—16.
34. Игнатъева В. Я. Классификация средств и методов подготовки в спортивных играх / В. Я. Игнатъева // Теория и практика физической культуры. — 1988. — № 2. С. 42—44.
35. Индивидуальная подготовка спортсменов-баскетболистов / Ж. Л. Козина, Е. В. Церковная, В. Н. Осипов, С. Г. Строкач. — Х. : ДИВО, 2009. — 124 с.
36. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. — М. : Советский спорт, 2010. — 288 с.
37. Иссурин В. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса. / В. Иссурин, В. Шкляр // Теория и практика физической культуры. — 2002. — №5. — С. 2-5.



- 38.Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. — Харьков, 2009. — 396 с.
- 39.Коренберг В. В. Спортивная метрология : словарь-справочник : уч. пособие / В. В. Коренберг. — М. : Советский спорт, 2004. — 340 с.
- 40.Корягин В. М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле подготовки / В. М. Корягин // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 3. — С. 12—16.
- 41.Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
- 42.Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник.— Вінниця : Планер, 2007. — 272 с.
- 43.Костюкевич В. М. Структура і зміст підготовчого періоду у двоцикловій побудові тренувального процесу футболістів протягом року / В. М. Костюкевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2008. — № 1. — С. 11—15.
- 44.Кочетков А. П. Управление футбольной командой / А. П. Кочетков. — М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2002. — 192 с.
- 45.Кушнірюк С. Т. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» /С. Т. Кушнірюк. — К.; 2004. — 19 с.
- 46.Лазаренко В. Основы моделирования учебно-тренировочного процесса футболистов / В. Лазаренко // Практикум з футболу. — К. : Федерація футболу України, 2009. — С. 36—37.

- 47.Латышкевич Л. Проблема повышения эффективности в спортивных играх / Л. Латышкевич, М. Воробьев, Л. Брухтий. // Наука в олимпийском спорте. — 1997. — № 2 — С. 13—16.
- 48.Левин В. С. Комплексный анализ подготовленности футболистов высокой квалификации высокой квалификации в динамике годичного цикла. / В. С. Левин // Теория и практика футбола. — 2000. — №4. — С. 16-19.
- 49.Максименко Г. Н. Исследование структуры физической, технической и игровой подготовленности спортсменов, специализирующихся в спортивных играх / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко. // Олимпийский спорт и спорт для всех : IX междунар. науч. конгресс : тезисы докл. — К., 2005. — С. 383.
- 50.Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок физической, технической и игровой подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту. / И. Г. Максименко – К., 2001. – 20 с.
- 51.Максименко И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. / И. Г. Максименко. — Луганск : Знание, 2000. — 276 с.
- 52.Марищук В. Л. Информационные аспекты управления спортсменом / В. Л. Марищук, Л. К.Серова. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 114 с.
- 53.Маслов В. Н. Исследование факторной структуры специальной работоспособности высококвалифицированных волейболистов / В. Н. Маслов, Н. А. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. — 2002. — № 21. — С. 88—92.
- 54.Маслов В. Н. Модельні характеристики техніко-тактичних дій чоловічих команд в баскетболі. / В. Н.Маслов, Є. Ю.Павленко //Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. праць / В. О. Дрюков — К., 2004. — № 4 — С. 110—114.

- 55.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. — К. : Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
- 56.Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. — [5-е изд., испр. и доп.]. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.
- 57.Мокеев Г.И. В поиске закономерностей предсоревновательной подготовки спортсмена. / Г. И. Мокеев, А. Г. Ширяев // Теория и практика физической культуры. — 1999. — №4. — С. 28-32.
- 58.Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / С. В. Начинская. — М. : Издательский центр «Академия», 2005. — 240 с.
- 59.Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2003. — 863 с.
- 60.Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / С. Е. Павлов // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 1. — С. 12—17.
- 61.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
- 62.Ривкин А.А. Средства и методы педагогического контроля в системе управления подготовкой гандболистов: автореф. дис. канд. пед. наук. / А.А. Ривкин — М., 1981. — 24 с.
- 63.Симонян Н. П. Планирование круглогодичной тренировки команд мастеров : метод. рекомендации / Н. П. Симонян, Ю. С. Седов, В. В. Кублицкий и др. — М., 1986. — 52 с.
- 64.Современная система спортивной подготовки / [под ред. Т. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина]. — М. : СААМ, 1995. — 445 с.

65. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства : учебн. [для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова]. — М. : Издательский центр «Академия», 2004. — 400 с.
66. Спортивні ігри : навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів] : у 2 томах : / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. — Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. — Х.: вид-во «Точка», 2010. — 200 с.
67. Суслов Ф. П. Структура годичного соревновательного тренировочного цикла подготовки : реальность и иллюзии / Ф. П. Суслов, С. П. Шепель // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 9. — С. 57—61.
68. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности : [пер. с англ.] / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. — К. : Олимпийская литература, 1997. — 503 с.
69. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. — Казань: «ЛогосЦентр», 2007. — 630 с., ил.
70. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учеб. / В. Д. Фискалов. — М. : Советский спорт, 2010. — 392 с.
71. Фураева Н. В. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высокой квалификации по баскетболу / Н. В. Фураева // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 4. — С. 35.
72. Фураева Н. В. О факторах, определяющих структуру годичного соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе / Н. В. Фураева // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 6. — С. 28—31.
73. Харре Д. Учение о тренировке [пер. с нем.] / Д. Харре; [ предисл. и ред. Л. П. Матвеева]. — М. : Физкультура и спорт, 1971. — 326 с.

- 74.Хоменков Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений. / Л. С. Хоменков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №8. – С. 20-21.
- 75.Чернов С. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Чернов. — М., 2006. — 46 с.
- 76.Шестаков М. П. Современные компьютерные технологии в развитии спортивной науки. / М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №8. – С. 41-45.
- 77.Шкретій Ю. М. Управління тренувальним і змагальним навантаженнями спортсменів високого класу. / Ю. М. Шкретій.— К. : Олімпійська література, 2005. — 257 с.
- 78.Шестаков М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх : автореф. дис. на соискание степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / М. М. Шестаков. — М., 1992. — 44 с.
- 79.Шустин Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б. Н. Шустин. — М. : РТАФК, 1995. — 102 с.
- 80.FBU.UA.

## ДОДАТКИ

*Додаток А1*

**Протокол початкового тестування фізичної підготовленості  
кваліфікованих баскетболісток**

Прізвище, ім'я	Біг 20 м, с	Човниковий біг 2x40 с, м	Тест Купера м,	Стрибок у довжину, см	Стрибок уверх, см
Діберт А.	3,7	400	2645	205	41
Хомяк В.	3,6	432	2646	209	40
Стаднік Л.	3,8	420	2655	204	46
Ільчишина В.	3,8	425	2635	201	41
Омобог. С.	3,8	435	2657	210	43
Ваценко Я.	3,9	440	2642	215	44
Галецька А.	3,9	440	2545	225	46
Жмурко І.	3,8	454	2700	229	45
Мбайє Є.	3,7	447	2714	208	46
Ясько Я.	4,1	382	2713	209	42
Руденко Д.	4,0	385	2725	205	40

**Протокол початкового тестування технічної підготовленості  
кваліфікованих баскетболісток**

Прізвище, ім'я	«Безперервка»		М-100			Штрафні кидки
	влучність	к-сть	середні	дальні	час (хв., с)	
Діберт А.	6	7	28	18	18,45	16
Хомяк В.	7	9	30	19	18,00	17
Стаднік Л.	7	9	32	19	18,20	18
Ільчишина В.	6	7	30	19	18,05	17
Омобог. С.	6	8	29	18	18,25	17
Ваценко Я.	5	7	27	21	18,30	18
Галецька А.	6	8	31	18	18,20	17
Жмурко І.	6	8	33	22	18,25	17
Мбайє Є.	6	8	32	21	18,30	18
Ясько Я.	6	8	33	20	18,30	17
Руденко Д.	6	8	33	22	18,15	17

*Додаток Б1*

**Протокол кінцевого тестування фізичної підготовленості  
кваліфікованих баскетболісток**

Прізвище, ім'я	Біг 20 м, с	Човниковий біг 2x40 с, м	Тест Купера м,	Стрибок у довжину, см	Стрибок уверх, см
Діберт А.	3,4	400	2745	245	45
Хомяк В.	3,4	492	2746	239	43
Стаднік Л.	3,5	470	2755	244	50
Ільчишина В.	3,5	475	2735	251	47
Омобог. С.	3,5	495	2757	250	47
Ваценко Я.	3,6	480	2842	245	45
Галецька А.	3,7	480	2645	245	54
Жмурко І.	3,5	484	2720	249	50
Мбайе Є.	3,34	487	2814	248	48
Ясько Я.	3,7	392	2813	249	48
Руденко Д.	3,7	395	2775	245	46



**Протокол кінцевого тестування технічної підготовленості  
кваліфікованих баскетболісток**

Прізвище, ім'я	«Безперервка»		М-100			Штрафні кидки
	влучність	к-сть	середні	дальні	час (хв., с)	
Діберт А.	7	9	37	25	16,05	18
Хомяк В.	8	11	38	26	15,30	19
Стаднік Л.	8	10	39	27	15,45	19
Ільчишина В.	7	10	37	26	15,35	19
Омобог. С.	8	10	37	29	15,40	18
Ваценко Я.	7	9	39	27	15,45	21
Галецька А.	8	11	38	28	15,35	18
Жмурко І.	9	10	39	30	15,30	19
Мбайє Є.	8	10	39	28	15,40	20
Ясько Я.	8	10	40	27	15,45	19
Руденко Д.	9	9	42	28	15,50	20

## АНОТАЦІЇ

**Муляр М. А. Програмування тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді річного макроциклу** Дипломна робота на отримання освітньо-кваліфікаційного рівня магістра. Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Дипломна робота присвячена вивченню проблеми управління тренувальним процесом кваліфікованих баскетболісток у річному макроциклі.

**Метою** дослідження було підвищити ефективність підготовки кваліфікованих баскетболісток до основних змагань сезону за рахунок використання методів програмування тренувального процесу у підготовчому періоді.

Узагальнювалися дані з питань управління тренувальним процесом у командних ігрових видах спорту. За допомогою вивчення робочої документації тренерів та спостереження за тренувальним процесом були визначені структура і зміст підготовки кваліфікованих баскетболісток у річному макроциклі. Проаналізовані командні показники змагальної діяльності. Це дозволило визначити основні проблеми в управлінні підготовкою кваліфікованих баскетболісток, а саме відсутність планомірної підготовки, заснованої на чіткому врахуванні компонентів навантаження.

Була розроблена програма підготовки кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді, визначені моделі мезоциклів. Ефективність розробленої програми підтверджена результатами тестування фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболісток.

**Ключові слова:** програмування підготовки, кваліфіковані баскетболістки, динаміка показників, підготовчий період

**Муляр М. А. Программирование тренировочного процесса квалифицированных баскетболисток в подготовительном периоде годичного макроцикла** Дипломная работа на получение образовательного уровня магистра. Специальность 014.11 Среднее образование (Физическая культура)

Дипломная работа посвящена изучению проблемы управления тренировочным процессом квалифицированных баскетболисток в годовом макроцикле.

Целью исследования было повысить эффективность подготовки квалифицированных баскетболисток к основным соревнованиям сезона за счет использования методов программирования тренировочного процесса в подготовительном периоде.

Обобщались данные по управлению тренировочным процессом в командных игровых видах спорта. С помощью изучения рабочей документации тренеров и наблюдения за тренировочным процессом были определены структура и содержание подготовки квалифицированных баскетболисток в годовом макроцикле. Проанализированы командные показатели соревновательной деятельности. Это позволило определить основные проблемы в управлении подготовкой квалифицированных баскетболисток, а именно отсутствие планомерной подготовки, основанной на четком учете компонентов нагрузки.

Была разработана программа подготовки квалифицированных баскетболисток в подготовительном периоде, определены модели мезоциклов. Эффективность разработанной программы подтверждена результатами тестирования физической и технической подготовленности квалифицированных баскетболисток.

**Ключевые слова:** программирование подготовки, квалифицированные баскетболистки, динамика показателей, подготовительный период

**Mulyr MA Programming of the training process of skilled basketball players in the preparatory period of the annual macro cycles** Diploma work on obtaining the educational qualification level of the master's degree. Specialty 014.11 Secondary education (Physical culture)

The thesis is devoted to the study of the problem of the management of the training process of skilled basketball players in the annual macro cycles.

The purpose of the study was to increase the effectiveness of training skilled basketball players in the main competitions of the season through the use of training methods programming in the preparatory period.

Generalized data on the management of the training process in team sports games. By studying the working documentation of coaches and monitoring the training process, the structure and content of the training of skilled basketball players in the annual macro cycles were determined. The team performance indicators are analyzed. This allowed to identify the main problems in the management of training skilled basketball players, namely the lack of systematic training, based on a clear consideration of load components.

A program for training skilled basketball players in the preparatory period was developed, defined models of mesocycles. The effectiveness of the developed program is confirmed by the results of testing the physical and technical preparedness of skilled basketball players.

**Key words:** training programming, qualified basketball players, indicator dynamics, preparatory period