

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**РОЗРОБКА ІНТЕГРАЛЬНОЇ МОДЕЛІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД**

Дипломна робота

Студентка 683 групи
Антонюк Марія Андріївна
Науковий керівник
д.н. з фіз.вих і спорту,
професор
Бріскін Ю.А.

м. Миколаїв 2022

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО
СПОРТУ

Протокол № 8 від 17.01.2022 р.

дипломну роботу магістра

на тему: «Розробка інтегральної моделі загальної фізичної підготовки
баскетболістів студентських команд» рекомендувати до захисту.

Завідувач кафедри

Олег ОЛЬХОВИЙ

Декан факультету

Андрій ЧЕРНОЗУБ

ЗМІСТ

Вступ	4
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ	10
1.1. Вимоги, пропоновані до загальної фізичної підготовленості баскетболістів студентських команд.....	10
1.2. Аналіз теоретичних підстав для вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань.....	15
1.3. Аналіз наукових підходів до використання індивідуальних завдань для підвищення ефективності ЗФП баскетболістів студентських команд.....	20
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ ..	26
2.1. Методи досліджень.....	26
2.2. Організація досліджень.....	28
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	30
3.1. Педагогічна модель підготовки баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань	30
3.2. Експериментальна перевірка ефективності розробленої педагогічної моделі підготовки баскетболістів з використанням індивідуальних завдань..	48
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	60
ВИСНОВКИ	72
ПОСИЛАННЯ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний розвиток студентського баскетболу вимагає нових підходів до організації тренувального процесу баскетболістів. Розробка нової моделі тренувального процесу баскетболістів студентських команд передбачає посилення акценту на поліпшення їх загальної фізичної підготовки [2, 32, 37, 44, 59].

В даний час все більше уваги приділяється використанню індивідуальних завдань в процесі тренування баскетболістів [4, 11, 30, 58]. Це пов'язано з особливостями ЗФП баскетболістів і сучасної гри в баскетбол. Специфіка організації ЗФП баскетболістів студентських команд значні перешкоди у здійсненні всіх планових заходів з проведення тренувального процесу. Великі перерви, пов'язані з канікулами і здачею екзаменаційної сесії порушують систематичність тренувального процесу. Це негативно позначається на фізичному стані баскетболістів студентських команд [9, 25, 43, 76]. Використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП є ефективним засобом профілактики несприятливого впливу різних об'єктивних чинників, що впливають на тренувальний процес баскетболістів студентських команд. Разом з тим, практика свідчить, що використання індивідуальних завдань має свої труднощі [14, 62, 78, 99]. Оскільки в даний час не розроблені методичні основи для їх використання.

Особливу значущість дана проблема набуває в сучасних умовах, оскільки серед баскетболістів студентських команд відзначається низький рівень загальної фізичної підготовленості. Причиною такого стану справ є відсутність систематичності тренувального процесу і науково обґрунтованих рекомендацій щодо подолання цієї проблеми.

Ступінь розробленості наукової проблеми. Основні принципи організації тренувального процесу баскетболістів викладені в роботах [1, 28, 32, 44, 77, 91]. У даних роботах розкриті окремі питання використання засобів і методів тренування для поліпшення ЗФП баскетболістів. Всі ці роботи

сприяли накопиченню і систематизації знань з досліджуваної проблеми. Тим часом, робіт присвячених аналізу використання індивідуальних завдань для поліпшення ЗФП баскетболістів студентських команд нам виявити не вдалося. У науковій літературі не знайшли свого відображення питання, пов'язані з розробкою педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд, з використанням індивідуальних завдань, а також з виявленням показників готовності тренерів студентських команд з баскетболу до такої діяльності.

В сучасних умовах очевидна невідкладність вирішення завдань поліпшення ЗФП баскетболістів студентських команд. Це обумовлено наступними причинами:

- недостатнім рівнем фізичної готовності баскетболістів студентських команд до змагальної діяльності;
- необхідністю поліпшення діяльності тренерського складу студентських баскетбольних команд.

Таким чином, актуальність цього дослідження зумовлена наявністю протиріч:

- між високими вимогами, що пред'являються до ЗФП баскетболістів і відсутністю науково розробленої моделі організації тренувального процесу з використанням індивідуальних завдань;
- між необхідністю підвищення рівня розвитку фізичних якостей у баскетболістів і недостатнім науково-методичним забезпеченням цього процесу.

Все вищесказане і визначає високу значимість цього дослідження, спрямованого на вирішення актуальної задачі по використанню індивідуальних завдань в тренувальному процесі для поліпшення ЗФП баскетболістів.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні про те, що високий ступінь фізичної готовності баскетболістів студентських команд до ігор можна забезпечити, якщо:

- ЗФП буде здійснюватися поетапно з урахуванням специфіки розв'язуваних тренувальних завдань;
- засоби і методи тренування будуть в найбільшій мірі адекватні ЗФП баскетболістів студентських команд;
- буде розроблено модель ЗФП баскетболістів студентських команд, з використанням індивідуальних завдань і умови для її реалізації.

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

Предмет дослідження - педагогічна модель загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань.

Мета дослідження - наукове обґрунтування і розробка педагогічної моделі загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань.

Завдання дослідження:

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

Методи дослідження: логіко-історичний аналіз літератури з досліджуваної проблеми; теоретичний аналіз наукової літератури для формулювання наукових положень дослідження; аналіз програм тренування баскетболістів; узагальнення передового педагогічного досвіду в сфері

тренування баскетболістів; загальноприйняті методи (аналіз результатів ЗФП баскетболістів студентських команд, анкетування, спостереження), методи математичної обробки отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в науковому обґрунтуванні та розробці педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань. Вона включає наступні компоненти: вимоги до ОФП спортсменів; зміст індивідуальних завдань; засоби і методи розвитку фізичних якостей, а також їх корекції; технологію ЗФП баскетболістів; форми їх підготовки.

Встановлено, що найважливішим компонентом цієї моделі є зміст педагогічного впливу тренера на баскетболістів: ініціювання активності баскетболістів; стимулювання вибору засобів і форм тренування; оснащення методами тренування; формування навичок самостійної тренування.

Виявлено, що основними організаційними умовами практичної реалізації даної моделі є:

- специфічні тимчасові і організаційні рамки використання індивідуальних завдань в підготовці баскетболістів студентських команд;
- насиченість тренувального процесу з баскетболістами новими формами ЗФП з використанням індивідуальних завдань;
- характер і форми підготовки баскетболістів студентських команд;
- дотримання послідовності етапів ЗФП баскетболістів студентських команд;
- мотивація і ставлення баскетболістів до тренувального процесу;
- ступінь включеності і зацікавленості тренерів в реальну діяльність, що дозволяє досягти високих результатів в ЗФП баскетболістів.

Визначено основні напрямки підвищення рівня педагогічної майстерності тренерів з баскетболу студентських команд. До них відносяться: підвищення рівня методичної підготовленості тренерів з баскетболу студентських команд; розвиток у них навичок застосування творчого підходу до вирішення тренувальних завдань; формування умінь використовувати

індивідуально-диференційований підхід до тренування кожного баскетболіста, а також розробляти індивідуальні завдання, максимально розкривають можливості спортсменів.

Встановлено показники, що визначають готовність тренерів з баскетболу студентських команд до діяльності по підвищенню рівня ЗФП у баскетболістів. До них відносяться: високий рівень розвитку методичних навичок по організації тренувального процесу баскетболістів; знання тактики гри в баскетбол і специфіки організації гри в захисті, атаці, у відриві; хороші знання в області психології спілкування і взаємодії з гравцями баскетбольної команди; вміння створювати позитивний психологічний клімат в команді і позитивний емоційний фон.

Виявлено фактори, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань в процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд. До них відносяться: різні зростово-вагові показники баскетболістів студентських команд; різні ігрові функції баскетболістів, виходячи з їх амплуа. Значимими факторами є: генетично обумовлені відмінності в механізмі енергетичного забезпечення м'язової діяльності; підвищений інтерес баскетболістів до використання індивідуальних завдань; наявність високої мотивації у баскетболістів до зростання рівня загальної фізичної підготовленості. Важливі також об'єктивні умови організації ЗФП баскетболістів.

Обґрунтовано індивідуальні завдання для гравців різних амплуа, які повинні застосовуватися в процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд.

Експериментально доведено високу ефективність розробленої педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань.

Теоретична значимість дослідження полягає в розвитку таких наукових напрямків:

- теорія і методика спортивного тренування баскетболістів - виявлені

фактори, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань для поліпшення якості тренувального процесу баскетболістів студентських команд;

- теорія застосування організаційних форм в процесі ЗФП баскетболістів - розроблені зміст і структура педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань;

- теорія і організація підготовки тренерів з баскетболу - обґрунтовані показники готовності тренерів студентських команд до діяльності по підвищенню рівня ЗФП у баскетболістів.

Практична значимість дослідження полягає в розробці методичних рекомендацій з використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. Ці рекомендації лягли в основу створення навчально-методичного посібника для тренерів баскетболістів студентських команд. Отримані дані можуть бути використані викладачами фізкультурних вузів для вдосконалення процесу підвищення кваліфікації тренерів з баскетболу та підготовки студентів.

Обґрунтованість і достовірність результатів дослідження забезпечувалися: аналізом сучасних досягнень психолого-педагогічних наук; логікою дослідження; вибором методів і методик, що відповідають завданням дослідження; репрезентативністю вибірки та отриманих експериментальних даних; позитивними результатами експериментальної роботи, підтвердженими методами математичної статистики. Практичним підтвердженням цих результатів в реальному ході процесу ЗФП баскетболістів студентських команд.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Основний матеріал викладено на 94 сторінках комп'ютерного тексту, містить 9 таблиць. Бібліографічний список містить 160 найменування літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

1.1. Вимоги, пропоновані до загальної фізичної підготовленості баскетболістів студентських команд

У сучасних умовах все педагогічні дослідження в сфері ЗФП баскетболістів студентських команд спрямовані на те, щоб підвищити рівень їх фізичної підготовленості до ефективної діяльності на майданчику в ході ігор протягом усього змагального сезону [3, 14, 38, 55].

Сучасна ЗФП баскетболістів студентських команд повинна спиратися на новітні досягнення спортивної науки [6, 31, 44, 52, 84]. При вивченні процесу ЗФП баскетболістів студентських команд слід також спиратися на практичний досвід роботи тренерів, які працюють з даною категорією спортсменів [22, 48, 54, 68, 90].

Педагогічна діяльність тренерів з баскетболу студентських команд пред'являє високі вимоги до рівня їх методичної та психологічної підготовленості. Практика показує, що їм необхідно оволодіти не тільки методами навчання, а й уміннями психологічного впливу на гравців і команду в цілому [11, 29, 33, 58].

В сучасних умовах необхідно звертати особливу увагу на вивчення індивідуально-психологічних і функціональних особливостей баскетболістів студентських команд [7, 22, 54, 78].

Основні положення сучасного тренувального процесу баскетболістів студентських команд показують його спрямованість на вдосконалення системи їх підготовки з метою максимального розвитку індивідуальних рухових здібностей у кожного з гравців. Ці рухові здібності повинні розвиватися тільки на основі високого рівня ЗФП баскетболістів студентських команд [22, 38, 77].

Наші дослідження показали, що баскетболісти студентських команд мають різні рухові здібності і різний ігрове амплуа, яке потребує прояву тих чи інших фізичних якостей. На особливості фізичної готовності рухових здібностей гравців різного амплуа звертають увагу багато фахівців в сфері баскетболу і тренери [18, 38, 55]. Відмінності в показниках уваги і завадостійкості у кваліфікованих баскетболістів різних ігрових амплуа показані в результатах дослідження Т.Н. Кочарян (2012).

Нами було встановлено, що індивідуальний підхід до ЗФП баскетболістів студентських команд є однією з найважливіших сторін побудови сучасного тренувального процесу [54]. Для тренерів це є складним завданням. Основною особливістю ефективної діяльності на майданчику в баскетболі є техніко-тактичні дії [5, 21, 74, 96]. У баскетболі можна виділити особливості техніко-тактичних дій при грі в атаці і в захисті. У зв'язку з цим ігрові амплуа розігрують, захисників, нападаючих і центрових гравців, носять певний характер під час гри. Відповідно і вимоги до їх фізичної готовності дещо специфічні. Тому всі ці гравці тренуються в одній команді, але за різними програмами ЗФП [10, 37, 44, 59].

У сучасному баскетболі відзначена деяка уніфікація тренувального процесу, коли тренування високорослих гравців здійснюється всім ігровим прийомом [33, 59]. Такий підхід до організації ЗФП баскетболістів студентських є головним завданням для нападників. На жаль, перевага за зростом не всі гравці можуть реалізувати через неправильну ЗФП, яка часто проводиться без урахування індивідуальних особливостей високорослих гравців. Необхідно йти від усереднених програм ЗФП баскетболістів студентських команд.

У тренувальний процес слід впроваджувати диференціювання фізичного навантаження, а також засобів і методів ЗФП по амплуа гравців [12, 39].

Було встановлено, що енергетичні витрати баскетболістів студентських команд в процесі виконання ігрових дій в значній мірі залежать від ігрового амплуа в команді [7, 34, 55].

Відомо, що ігрова структура баскетбольної команди визначається наявністю гравців, що виконують різні амплуа. Раціональне розташування гравців на майданчику визначає тренер команди. Він закріплює за конкретними гравцями специфічні функції [18, 62]. Про ефективність дій баскетбольної команди можна судити, якщо ігрове амплуа відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Помітити це - головне завдання тренера баскетбольної команди.

Встановлено, що у гравців певних амплуа формується комплекс фізичних якостей, які сприяють найбільш ефективній реалізації ігрових дій [8, 45]. Тому ЗФП баскетболістів студентських команд повинна відрізнятися за змістом, спрямованості вправ і за інтенсивністю фізичного навантаження [4, 27, 48].

Наявність в складі баскетбольної команди високорослих гравців є необхідною умовою успішності та ефективності їх ігрової діяльності. Разом з тим, їх ЗФП має специфічні особливості [8, 32, 53]. Високорослі гравці, як правило, володіють недосконалою технікою бігу. Особливо це помітно в прискореннях на короткі відрізки. Їм важко набрати високу стартову швидкість через велику масу їх тіла. Це вимагає значної уваги з боку тренера з розвитку сили м'язів нижніх кінцівок. Слід також враховувати, що значне навантаження відчуває їх суглобовий апарат. Ці гравці відстають від інших за показниками точності рухів. У них слабо розвинена координація рухів [16, 39, 43].

Треба враховувати, що фізична підготовленість у баскетболістів студентських команд в процесі ЗФП наростає по-різному. Приріст різних фізичних якостей у гравців різних амплуа відбувається з різною швидкістю, а це і є головною умовою індивідуалізації сучасного тренувального процесу [9, 22, 39, 68].

Багато вчених вважають, що в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд слід моделювати характеристики найсильніших сторін фізичної готовності гравців по ігровому амплуа, а також проводити відбір до збірних

команд вищих навчальних закладів на основі генетичної схильності тих чи інших гравців [5, 9, 16, 47].

Основні методики побудови тренувального процесу по ЗФП з баскетболістами студентських команд часто слабо враховують особливості їх організму, тренування проводяться за усередненими програмами без корекції індивідуальної переносимості навантаження [4, 17, 28, 43]. Ростові дані і функціональні показники об'єм легенів, серця, циркулюючої крові, маси тіла у окремих гравців суттєво відрізняються один від одного. Максимальна сила скорочення м'язів має значну відмінність у окремих гравців, що обумовлює різний приріст швидкодіючих силових якостей під впливом однієї і тієї ж величини навантаження під час тренування [3, 28, 44, 69].

Рівень розвитку сили м'язів нижніх кінцівок і м'язів тулуба, також мають свої відмінності, у окремих гравців. Це вимагає різного підходу до організації сучасного тренувального процесу по ЗФП з баскетболістами студентських команд [5, 11, 49, 67].

Багато баскетболісти студентських команд фізично мало в чому поступаються результатам висококваліфікованих баскетболістів професійних клубів. Разом з тим, здатності тонко диференціювати м'язові зусилля, у них не так добре розвинені як у представників професійних клубів. Баскетболісти професійних клубів значно краще підготовлені до фізичних навантажень великої тривалості [12, 35, 59, 73].

Дослідженнями було встановлено, ЗФП баскетболістів студентських команд сприяє комплексному розвитку всіх фізичних якостей. Разом з тим використання індивідуального і диференційованого підходу до організації і проведення тренувального процесу по ЗФП з баскетболістами студентських команд призводить до більш значущих результатів в їх фізичної готовності [4, 25, 52, 88].

Встановлено, що баскетболісти студентських команд, що показують більш високі результати по ЗФП, вигідно відрізняються своїми соматичними та функціональними показниками та особливостями від інших гравців, менш

підготовлених. Тому необхідно в більшій мірі приділяти увагу менш підготовленим гравцям в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд [72, 78, 91].

Раціональне побудова тренування по ЗФП з баскетболістами студентських команд, з урахуванням їх специфічних ігрових функцій обмежена недостатніми знаннями про особливості реагування на них організму на фізичні навантаження. Крім того великі перерви, пов'язані з канікулами і здачею екзаменаційної сесії порушують систематичність тренувального процесу.

Таким чином, в даний час в теорії ЗФП баскетболістів студентських команд сформовано загальне уявлення про побудову тренувального процесу, без врахування цілого ряду специфічних моментів індивідуалізації сучасного тренувального процесу.

Для побудови науково обґрунтованої технології побудови процесу ЗФП з баскетболістами студентських команд, з використанням індивідуальних завдань, потрібно конкретизація ряду питань:

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

1.2. Аналіз теоретичних підстав для вдосконалення загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань

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

Весь спектр дій, якими повинні володіти тренери баскетбольних команд вимагає розробки індивідуальних завдань, які найбільшою мірою відповідали б особливостям ігрового амплуа і функціональними можливостями баскетболістів студентських команд. Тому тренери баскетбольних команд повинні досконало володіти теорією питання ЗФП баскетболістів студентських команд [3, 16, 44, 63].

Для баскетболістів студентських команд заданими лімітами є в основному тимчасові показники виконання тих чи інших дій на майданчику. При цьому параметрами ефективності є ігрові дії під час атаки і захисту. Ефективність цих дій складається з результативності набраних очок. Очевидно, що ефективність діяльності баскетболістів студентських команд під час гри можна уявити, як здатність кожним гравцем надійно виконувати свої дії, виходячи з ігрового амплуа [6, 22, 51, 65].

Тому для більш якісного вирішення всього комплексу завдань по ЗФП баскетболістів студентських команд необхідно використовувати індивідуальні завдання. Здійснюється це шляхом практичного виконання фізичних вправ, схожих за рішенням ігровий завданню. З іншого боку, можна виділити ефективність ЗФП баскетболістів студентських команд по відношенню до тієї чи іншої ситуації в грі. Тому розробка індивідуальних завдань ЗФП є важливою педагогічною завданням щодо реалізації потенційних можливостей баскетболістів студентських команд [4, 13, 40, 69].

Аналіз компонентів, які формують високу ефективність педагогічної

діяльності тренерів баскетбольних команд показує необхідність розробки індивідуальних завдань для ЗФП баскетболістів студентських команд, що проводиться в процесі самостійної тренування під час канікул в вузі [8, 34, 57, 74]. У зв'язку з цим, успішність вирішення цих завдань буде визначатися якістю розробки індивідуальних завдань.

Розробка індивідуальних завдань по ЗФП повинна забезпечувати високий рівень працездатності баскетболістів студентських команд під час ігор. Було встановлено, що в основі працездатності баскетболістів під час ігор лежить високий рівень ЗФП баскетболістів. В ході організації самостійної тренування баскетболістів з використанням індивідуальних завдань слід враховувати їх індивідуально-психологічні особливості, які в різній мірі проявляються індивідуально в кожній конкретній ігровій обстановці кожним баскетболістом [23, 43, 58, 66].

Для підвищення рівня ЗФП баскетболістів і їх працездатності необхідно використання індивідуальних завдань підвищується складності, що враховують функціональні можливості кожного баскетболіста. В основі розробки і використання індивідуальних завдань, необхідних для поліпшення якості ЗФП баскетболістів студентських команд повинно лежати ретельне вивчення їх функціональних можливостей і соматотипа [8, 16, 52].

Тренеру, при розробці завдання, необхідно точно знати яким чином використання індивідуальних завдань впливає на різні показники ігрової діяльності баскетболістів [10, 37, 73].

В основі розробки індивідуальних завдань повинна лежати спільність морфологічних і функціональних змін, що відбуваються в процесі ігрової діяльності баскетболістів і тренування по ЗФП. Фізіологічно це пояснюється тим, що при побудові самостійної тренування баскетболістів, знову виникає функціональна система повинна залучати готові рухові схеми координаційних дій, створені на основі високого рівня ЗФП баскетболістів [43, 49, 77]. Було встановлено, що використання індивідуальних завдань підвищується складності позитивно впливає на ефективність ігрової

діяльності і загальний рівень ЗФП баскетболістів студентських команд. Тому сучасні засоби і методи ЗФП баскетболістів студентських команд повинні бути спрямовані в основному на розвиток у них фізичних якостей і рухових навичок, що визначають ефективність ігрових дій [3, 12, 49, 76]. В сучасних умовах високих вимог до ЗФП баскетболістів студентських команд використання індивідуальних завдань дозволить значно підвищити рівень ЗФП баскетболістів студентських команд [44].

Таким чином, використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд є найбільш доцільним способом поліпшення якості тренувального процесу.

Аналіз ігрової діяльності баскетболістів студентських команд показує, що вона в значній мірі залежить від рівня ЗФП гравців. В результаті їх застосування відбувається пристосування всіх систем організму баскетболістів до ігрової діяльності, а також до різних єдиноборств під щитом і на майданчику [36, 65].

Важливо використовувати індивідуальні завдання під час великих перерв у тренувальному процесі баскетболістів студентських команд (під час канікул або екзаменаційної сесії). Слід мати на увазі, що зміни, які супроводжують адаптацію баскетболістів до навантаження в процесі ЗФП, зачіпають і психологічну регуляцію їх стану [2, 34, 44, 80].

В процесі грамотного використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд відбувається вироблення найбільш оптимальної координації рухів, необхідної баскетболістам в грі [26, 55, 71].

Використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд має передбачати створення умов, які по своїй фізіологічній дії на організм перевищували ті навантаження, що характерні для реальної змагальної боротьби. Тому в ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань, необхідно збільшити силу впливу факторів ігрової діяльності і забезпечити найбільш ефективну пристосувальних реакцій організму спортсменів до них [13, 37,

76].

Відомо, що під впливом стресу, викликаного високим навантаженням на організм баскетболістів відбувається первинне пристосування. При черговому впливі на організм баскетболістів навантаження в ході виконання індивідуальних завдань відбувається усунення негативних явищ, викликаних високим навантаженням. Відбувається адаптація до навантаження у баскетболістів [21, 26, 49].

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

Практика показала, що застосування індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд дозволяє ефективно поєднувати її проведення з тактичної і іншими видами підготовки спортсменів. На думку багатьох вчених, в цілому весь комплекс виконання індивідуальних завдань має забезпечити найбільш повну, всебічну адаптацію баскетболістів до навантаження і вирішення будь-яких тактичних завдань під час гри на майданчику [9, 41, 48, 79].

В ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань відбувається зростання у них фізіологічних резервів, економне їх використання, удосконалюються мобілізаційні та функціональні можливості організму до ігор [13, 29, 57].

Відомо, що рішення задач щодо поліпшення ЗФП баскетболістів студентських команд зажадає від них повної мобілізації всіх сил, а також прояви сили волі в тренувальному процесі. Використання індивідуальних завдань дозволяє прогнозувати і моделювати весь процес ЗФП баскетболістів студентських команд з кінцевими цілями [6, 22, 54].

Необхідно відзначити, що в ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань функціональні резерви у них мобілізуються на подолання тільки фізичного навантаження. В ході такого

тренування відбувається одностороннє вдосконалення мобілізаційного механізму баскетболістів, пов'язаного з розвитком у них фізичних якостей, для ефективних дій на майданчику [27, 67, 84].

Використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд дозволяє більш ефективно вирішити і цю задачу. Тому застосування індивідуальних завдань виступає стимулятором механізму мобілізації внутрішніх ресурсів організму баскетболістів. Це відбувається у вигляді планової та цільової організації самостійних тренувань [6, 33, 72].

Цільовим засобом розвитку рухових здібностей в ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань, повинні стати тренування у виконанні спеціальних дій на майданчику. При такому підході до виконання індивідуальних завдань забезпечуються: практична значущість вирішення ігрових завдань, високий рівень мотивації баскетболістів, конкретність і емоційність занять. Таке тренування баскетболістів з використанням індивідуальних завдань є процесом комплексного розвитку у них фізичних якостей, формування та вдосконалення необхідних рухових навичок, які необхідні в змагальній діяльності [23, 58, 85].

Поліпшення фізичної підготовленості баскетболістів пояснюється ефективним використанням індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд на етапі підготовки до змагань. Таке тренування покращує координацію рухів у баскетболістів, а також зменшує фізіологічні витрати на освоєння нових рухових дій необхідних в грі. При хорошому засвоєнні рухових дій необхідних в грі утворюється новий руховий навик [14, 32, 6].

Звідси випливає одна з головних задач виконання індивідуальних завдань - забезпечення високого рівня ЗФП у баскетболістів студентських команд і на цій основі формування у них необхідних рухових навичок для поліпшення ефективності діяльності в грі. В ході такого тренування відбувається тонка координація в роботі рухових систем організму, які

обслуговують потреби м'язової діяльності баскетболістів відповідно до ігровим амплуа [17, 73, 94].

Крім цього, удосконалюється здатність у баскетболістів до спеціальних ігрових дій, виконуваних відповідно до ігровим амплуа на рівні необхідних рухових навичок. Практика показала, що при такому тренуванні у баскетболістів зберігається правильна структура рухів, особливо при виконанні точного кидка по кошику в умовах напруженої обстановки в ході гри [1, 28, 54, 85].

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

Сучасна теорія розглядає ряд наукових підходів до використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд. Головним в ході ЗФП баскетболістів студентських команд є системний підхід. Системний підхід характеризується єдністю різних взаємопов'язаних організаційних і практичних елементів по використанню індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд. Застосування даного підходу до використання індивідуальних завдань дозволяє розглядати його в комплексі з методами ЗФП баскетболістів студентських команд при вирішенні різних завдань при підготовці до змагальної діяльності [32, 47].

Основними характеристиками системи ЗФП баскетболістів студентських команд є: цілісність тренувального процесу, підпорядкованість і взаємозалежність компонентів даної системи підготовки з використанням індивідуальних завдань. Системний підхід до використання індивідуальних завдань повинен бути заснований на усвідомленні їх впливу в якості головного засобу для досягнення мети ЗФП баскетболістів студентських команд в ході великих перерв тренувальному процесі гравців [5, 29, 48].

Значна роль системного підходу до використання індивідуальних завдань полягає в її якісному характері для підвищення ефективності ЗФП

баскетболістів студентських команд і підтримки високої спортивної форми [16, 38, 58].

Таким чином, системний підхід до використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд є якісну організацію підготовки баскетболістів в єдності з цілями їх тренування на підготовчому етапі до змагань.

Важливим для розуміння ролі індивідуальних завдань в системі ЗФП баскетболістів студентських команд є діяльнісний підхід до їх використання. У спортивній науці діяльність баскетболістів в тренувальному процесі виступає як одна з форм їх активності по досягненню поставлених цілей підготовки до змагань [7, 33, 61].

Даний підхід до використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд визначає мотивацію спортсменів і цілеспрямованість спортивного тренування з підвищення власного рівня фізичної підготовленості. Цілеспрямованість спортивного тренування і мотивація баскетболістів є основними показниками, які характеризують тренувальну діяльність баскетболістів [18, 47, 68].

Відомо, що тренувальна діяльність баскетболістів має певну мету. Вона усвідомлена і вирішує конкретні завдання їх підготовки до змагань. В ході використання індивідуальних завдань ліквідуються розриви в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд [13, 38, 55].

Для багатьох видів тренувальної діяльності з використанням індивідуальних завдань повинні визначатися основні компоненти фізичного розвитку. Головними компонентами тренувальної діяльності баскетболістів з використанням індивідуальних завдань є: формуються вміння і навички гри, розвиток фізичних якостей, що витрачаються зусилля на тренуванні і особиста дисциплінованість під час тренувальних занять [3, 52, 87].

Дослідження показали, що в ігровій діяльності баскетболістів значуща роль належить ОФП. Існує тісний зв'язок між фізичними якостями і особливостями виконуваних дій під час гри в баскетбол на майданчику [33,

58, 76].

У зв'язку з цим, в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд повинна бути збільшена частка вправ, на повну реалізацію фізіологічних і психологічних можливостей баскетболістів [12, 35, 63].

В основу вивчення тренувального процесу повинен бути покладений структурний підхід до використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. Відповідно до нього, структура і зміст індивідуальних завдань є лише гармонійною частиною процесу ЗФП баскетболістів студентських команд [8, 22, 45].

Програма ЗФП баскетболістів студентських команд повинна бути спрямована на забезпечення високої швидкості пересувань баскетболістів по майданчику протягом всієї гри. При цьому слід враховувати, що пересування баскетболістів по майданчику можуть бути різноспрямованими, а варіативність структури рухів баскетболістів по майданчику також може бути різною. Це слід враховувати при програмуванні процесу ЗФП баскетболістів студентських команд [21, 38, 69].

Істотна роль в індивідуалізації процесу ЗФП баскетболістів студентських команд належить використанню індивідуальних завдань. Тому облік індивідуальних особливостей організму і рівня підготовленості баскетболістів набуває особливого значення в ході розробки та використання індивідуальних завдань [7, 32, 69, 86].

Встановлено, що процес ЗФП баскетболістів студентських команд суперечливий. Він визначається можливостями баскетболістів з розвитку фізичних якостей. Зміст індивідуальних завдань має відповідати фізичним можливостям баскетболістів. Кожному рівню можливостей баскетболістів студентських команд повинен відповідати певний варіант або тип індивідуальних завдань. У той же час особливості ігрового амплуа баскетболістів також повинні бути відображені в індивідуальних завданнях [18, 46, 75, 84].

В ході роботи нами було встановлено, що серйозних досліджень

організації процесу ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань не проводилося.

У тренувальній діяльності в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. важлива роль тренера. Вони повинні бути компетентними в питаннях організації та проведення тренувального процесу з баскетболістами. До «компетентності» тренерів відносяться також їх мотиви, характерні риси організації і проведення тренувального процесу, обсяг знань, а також особливі навички впливу на баскетболістів студентських команд [36, 66, 74].

Педагогічна діяльність тренера в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. передбачає прояв певних знань, умінь і навичок організації та проведення тренувального процесу. Треба враховувати, що знання, уміння і навички тренерів повинні постійно оновлюватися і вдосконалюватися [4, 28, 57].

Модель ЗФП баскетболістів студентських команд багато в чому пов'язана з використанням індивідуальних завдань в якості головного методу підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболістів під час перерв в організації тренувального процесу. Уміння творчо і ефективно управляти тренувальною та змагальною діяльністю баскетбольної команди стає основою успішної педагогічної діяльності тренерів [8, 34, 67].

В основі ефективної педагогічної діяльності тренера лежать знання, вміння і навички, необхідні для організації та проведення тренувального процесу з баскетболістами [44, 76]. Розробка тренером індивідуальних завдань показує:

- здатність здійснювати роботу з організації та проведення тренувального процесу з баскетболістами студентських команд добре і ефективно;
- відповідність вимогам, що пред'являються до тренерам баскетболістів;
- здатність виконувати особливі психолого-педагогічні функції при проведенні тренувального процесу з баскетболістами.

Велика увага в ході розробки індивідуальних завдань тренери повинні

приділяти самостійного формування навичок і поліпшенню знань про новації в сфері тренування баскетболістів на основі підвищення компетентності» [33, 48, 76].

Педагогічне керівництво ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань передбачає поліпшення якості самостійної тренування баскетболістів під час канікул і екзаменаційної сесії. Без розвиненої досконало організації самостійної тренування баскетболістів неможливо вирішити задачу їх якісної підготовки команд до змагань [18, 46, 74].

Необхідна цілеспрямована, систематична керована самостійна тренування баскетболістів на основі використання індивідуальних завдань. Практика показує, що педагогічне керівництво самостійною тренуванням баскетболістів являє собою спеціально організовану діяльність спортсменів і тренерів, спрямовану на по підвищенню рівня ЗФП баскетболістів студентських команд [2, 18, 47, 55].

Таким чином, знання індивідуальних особливостей організму і психологічних характеристик баскетболістів студентських команд є одним з основоположних принципів використання індивідуальних завдань для їх підготовки до змагань. Тренери, які здійснюють процес ЗФП баскетболістів студентських команд повинні правильно застосовувати індивідуальні завдання в ході тренувального процесу. У процесі використання індивідуальних завдань вдосконалюється здатність у баскетболістів до спеціальних ігрових дій, виконуваних відповідно до ігровим амплуа на основі високого рівня ЗФП. Практика показала, що при такому тренуванні у баскетболістів зберігається правильна структура рухів, особливо при виконанні точного кидка по кошику навіть на тлі сильного стомлення. Психіка у баскетболістів більш стійка до впливу психологічних та інших факторів напруженої обстановки в ході гри.

На основі проведеного аналізу літератури, ми сформулювали наступні висновки:

1. В даний час відсутній єдиний підхід до розуміння використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд.

2. В ході тренувального процесу баскетболістів студентських команд спостерігається захоплення усередненими програмами тренування по ЗФП на шкоду комплексного вирішення завдань, пов'язаних з урахуванням індивідуальних характеристик баскетболістів.

3. Порушується відповідність цілей ЗФП баскетболістів студентських команд, а також педагогічних засобів і методів, необхідних для їх досягнення в ході тренувального процесу.

4. Недооцінюється роль підготовленості тренерів в сфері розробки та використання індивідуальних завдань, для поліпшення процесу ЗФП баскетболістів студентських команд.

РОЗДІЛ 2

МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження.

Методи дослідження: логіко-історичний аналіз літератури з досліджуваної проблеми; теоретичний аналіз наукової літератури для формулювання наукових положень дослідження; аналіз програм тренування баскетболістів; узагальнення передового педагогічного досвіду в сфері тренування баскетболістів; загальноприйняті методи (аналіз результатів ЗФП баскетболістів студентських команд, анкетування, спостереження), методи математичної обробки отриманих результатів.

Під час проведення педагогічного експерименту враховувалося, що під впливом стресу, викликаного високим навантаженням на організм баскетболістів відбувається первинне пристосування організму до ігрової діяльності. В ході організації педагогічного експерименту враховувалося, що при черговому впливі на організм баскетболістів навантаження в ході виконання індивідуальних завдань відбувається усунення негативних явищ, викликаних попередньою високим навантаженням. Таким чином, відбувалася адаптація баскетболістів до навантаження. Крім цього, в процесі адаптації баскетболістів до навантаження відбувалася тренування рухливості у них нервових процесів.

В ході організації педагогічного експерименту враховувалося, що в процесі використання індивідуальних завдань необхідно вибирати такі засоби і методи тренування баскетболістів студентських команд, які б максимально сприяли розвитку різних компонентів адаптації до навантаження. Практика показала, що застосування індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд дозволяє ефективно поєднувати її проведення з тактичної і іншими видами підготовки спортсменів. В ході експерименту в цілому весь комплекс виконання індивідуальних завдань забезпечував найбільш повну, всебічну адаптацію баскетболістів до навантаження і

вирішення будь-яких тактичних завдань під час гри на майданчику. В ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань відбувалося зростання у них фізіологічних резервів, економне їх використання, удосконалювалися мобілізаційні та функціональні можливості організму до ігор.

В ході організації педагогічного експерименту враховувалося, що рішення задач щодо поліпшення ЗФП баскетболістів студентських команд зажадає від них повної мобілізації всіх сил, а також прояви сили волі в тренувальному процесі. Використання індивідуальних завдань, в ході організації педагогічного експерименту, дозволило прогнозувати і моделювати весь процес ЗФП баскетболістів студентських команд з кінцевими цілями. В ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань функціональні резерви у них були відмобілізувати тільки на подолання фізичного навантаження. В ході такого тренування відбувалося одностороннє вдосконалення мобілізаційного механізму баскетболістів, пов'язаного з розвитком у них фізичних якостей, для ефективних і швидких дій на майданчику. Використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд дозволило більш ефективно вирішити і цю задачу. В ході організації педагогічного експерименту враховувалося, що застосування індивідуальних завдань виступає стимулятором механізму мобілізації внутрішніх ресурсів організму баскетболістів. Це відбувалося у вигляді планової та цільової організації самостійних тренувань. Цільовим засобом розвитку рухових здібностей в ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань, були тренування у виконанні спеціальних дій на майданчику. При такому підході до виконання індивідуальних завдань забезпечувалась практична значущість вирішення ігрових завдань, високий рівень мотивації баскетболістів, конкретність і емоційність занять. Таке тренування баскетболістів з використанням індивідуальних завдань була процесом комплексного розвитку у них фізичних якостей, формування та

вдосконалення необхідних рухових навичок, які необхідні в грі.

Методи математичної статистики

Статистична обробка матеріалу здійснювалася за допомогою пакетів програм Microsoft Excel та Statistica 9.0. Обчислювали середню величину, помилку середньої величини, стандартне відхилення. Визначали нормальність розподілу вибірок і відповідно до отриманих результатів застосовували параметричний критерій (Ст'юдента) або непараметричний критерій (Манна-Уїтні) для оцінки достовірності відмінностей між контрольною та експериментальною групами.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилися в три етапи.

В ході **першого етапу** досліджень вивчалися теоретичні та практичні питання ОФП баскетболістів студентських команд; визначалося стан науково-теоретичного обґрунтування системи їх тренування на підготовчому етапі річного циклу тренувального процесу; аналізувалися і узагальнювалися теоретико-методологічні підходи до вдосконалення системи ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань.

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

На **другому етапі** досліджень, здійснювався аналіз змісту ЗФП баскетболістів студентських команд; проводилося виявлення чинників, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань для поліпшення якості тренувального процесу баскетболістів студентських команд. Обґрунтовувалися показники, що визначають готовність тренерів до проведення ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань. Потому розроблялася модель ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань, а також обґрунтовувалися умови, необхідні для її реалізації.

Третій етап досліджень включав організацію, проведення та аналіз результатів педагогічного експерименту. Для цього проводилася розробка програми ЗФП баскетболістів студентських команд з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Потім здійснювалася розробка індивідуальних завдань для баскетболістів студентських команд різних амплуа. Велика увага в ході педагогічного експерименту було приділено проведенню самостійної тренування баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань. На заключному етапі дослідження проводилася перевірка ефективності розробленої моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань. Після закінчення педагогічного експерименту аналізувалися його результати, сформулювалися висновки та практичні рекомендації, проводилося оформлення дисертаційної роботи відповідно до існуючих вимог.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Педагогічна модель підготовки баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань

В ході проведеного дослідження були виявлені показники, що визначають готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності. До них відносяться: високий рівень розвитку методичних навичок по організації тренувального процесу баскетболістів; знання тактики гри в баскетбол і специфіки організації гри в захисті, атаці, у відриві; хороші знання в області психології спілкування і взаємодії з гравцями баскетбольної команди; вміння створювати позитивний психологічний клімат в команді і позитивний емоційний фон. Важливі хороші навички застосовувати новітні досягнення спортивної науки в тренувальному процесі баскетболістів, а також уміння жити потребами команди, проявляти вимогливість і емпатію до гравців.

Наші дослідження показали, що знання тренером тактики гри в баскетбол і специфіки організації гри в захисті, атаці і в відриві також є дуже важливим показником, який визначає готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності. Уміння донести до гравців як діяти при тій, чи іншій тактичній схемі є найважливішою характеристикою ефективності тренерської діяльності.

Особливе місце серед показників, що визначають готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності, займають гарні знання в області психології спілкування і взаємодії з гравцями баскетбольної команди. Практика показує, що емоційний фон у гравців в ході гри може змінюватися як в кращу сторону, так і в гірший бік. Тому вміння правильно спілкуватися і взаємодіяти з гравцями баскетбольної команди особливо під час гри набуває першочергового значення. Вміння створювати позитивний психологічний клімат в команді і позитивний емоційний фон є, на думку

деяких фахівців в сфері баскетболу, найважливішим показником ефективності тренерської діяльності.

Хороші навички застосовувати новітні досягнення спортивної науки в тренувальному процесі баскетболістів, також визначають високу готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності. Цей показник підкреслює творчу складову діяльності тренерів з баскетболу студентських команд.

Встановлено, що сучасна теорія розглядає ряд наукових підходів до використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд. Головне місце серед них займає системний підхід до використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд. Системний підхід характеризується єдністю різних взаємопов'язаних організаційних і практичних елементів по використанню індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд. Застосування даного підходу до використання індивідуальних завдань дозволяє розглядати його в комплексі з методами ЗФП баскетболістів студентських команд при вирішенні різних завдань при підготовці до змагальної діяльності. Було встановлено, що основними характеристиками системи ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань є: цілісність тренувального процесу, підпорядкованість і взаємозалежність компонентів даної системи організації і проведення тренувального процесу.

Важливим для розуміння ролі індивідуальних завдань в системі ЗФП баскетболістів студентських команд було застосування діяльнісного підходу до їх використання в ході самостійної тренування. Для цього використовувався тезу, що в спортивній науці діяльність баскетболістів в тренувальному процесі виступає як одна з форм їх активності по досягненню поставлених цілей підготовки до змагань. Даний підхід до використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд визначає мотивацію спортсменів і цілеспрямованість спортивного тренування з підвищення власного рівня фізичної підготовленості. Цілеспрямованість

спортивного тренування і мотивація баскетболістів є основними показниками, які характеризують ефективність тренувальної діяльності баскетболістів.

Наші дослідження показали, що в ігровій діяльності баскетболістів значуща роль належить ЗФП. Було встановлено, що існує тісний зв'язок між фізичними якостями і особливостями виконуваних дій під час гри в баскетбол на майданчику. У зв'язку з цим, в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд повинна бути збільшена частка вправ, на повну реалізацію фізичних і психологічних можливостей баскетболістів. Тому в основу вивчення тренувального процесу повинен бути покладений структурний підхід до використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. Відповідно до нього, структура і зміст індивідуальних завдань є лише гармонійною частиною загального процесу ЗФП баскетболістів студентських команд.

Зміст програми ЗФП баскетболістів студентських команд повинно бути направлено на забезпечення високої швидкості пересувань баскетболістів по майданчику протягом всієї гри. При цьому слід враховувати, що пересування баскетболістів по майданчику можуть бути різноспрямованими і зі значними прискореннями, а варіативність структури рухів баскетболістів по майданчику також може бути різною. Це слід враховувати при організації процесу ЗФП баскетболістів студентських команд.

Враховувалося, що істотна роль в індивідуалізації процесу ЗФП баскетболістів студентських команд належить використанню індивідуальних завдань. Тому облік індивідуальних особливостей організму і рівня підготовленості баскетболістів набували особливого значення в ході розробки та використання індивідуальних завдань.

Було встановлено, що процес ЗФП баскетболістів студентських команд суперечливий. Одним з основних протиріч є протиріччя між необхідністю використання індивідуальних завдань і можливостями баскетболістів з розвитку фізичних якостей. Зміст індивідуальних завдань має відповідати фізичним можливостям баскетболістів. Кожному рівню можливостей

баскетболістів студентських команд повинен відповідати певний варіант або тип індивідуальних завдань. У той же час особливості ігрового амплуа баскетболістів також повинні бути відображені в індивідуальних завданнях.

В ході роботи враховувалося, що серйозних досліджень організації процесу ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань до теперішнього часу не проводилося. Рекомендації, які даються в методичних посібниках, засновані на узагальненні практичного досвіду тренерів з баскетболу.

Було встановлено, що в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд дуже важлива роль тренера. Вони повинні бути компетентними в питаннях організації та проведення тренувального процесу з баскетболістами. До «компетентності» тренерів відносяться їх мотиви діяльності, характерні риси організації і проведення тренувального процесу, обсяг знань, а також особливі навички впливу на баскетболістів студентських команд.

Таким чином, виявлені показники в цілому, визначають готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності. Виявлені показники, визначають готовність тренерів з баскетболу до тренерської діяльності. Це викликано необхідністю розвитку у них спеціальних якостей і навичок. Дані якості і навички ініціюють у них відповідну спрямованість тренерської діяльності на досягнення високих результатів студентської баскетбольної команди.

Дослідженнями було встановлено, ЗФП баскетболістів студентських команд сприяє комплексному розвитку всіх фізичних якостей. Разом з тим використання індивідуального і диференційованого підходу до організації і проведення тренувального процесу по ЗФП з баскетболістами студентських команд призводить до більш значущих результатів в їх фізичної готовності. Було встановлено, що баскетболісти студентських команд, що показують більш високі результати по ЗФП, вигідно відрізняються своїми соматичними та функціональними показниками та особливостями від інших гравців, менш

підготовлених. Тому необхідно в більшій мірі приділяти увагу менш підготовленим гравцям в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд.

Раціональне побудова тренування по ЗФП з баскетболістами студентських команд, з урахуванням їх специфічних ігрових функцій обмежена недостатніми знаннями про особливості реагування на них організму на фізичні навантаження. Крім того великі перерви, пов'язані з канікулами і здачею екзаменаційної сесії порушують систематичність тренувального процесу. Це негативно позначається на фізичному стані баскетболістів студентських команд. Використання індивідуальних завдань в процесі ОФП є ефективним засобом профілактики несприятливого впливу різних об'єктивних чинників, що впливають на тренувальний процес баскетболістів студентських команд.

Таким чином, в даний час в теорії ЗФП баскетболістів студентських команд сформовано загальне уявлення про побудову тренувального процесу, без врахування цілого ряду специфічних моментів індивідуалізації сучасного тренувального процесу. Невід'ємною складовою їх тренування повинно стати використання індивідуальних завдань. Враховувалося, що робіт, присвячених проблемі використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів практично немає.

Це визначило високу значимість цього дослідження, спрямованого на вирішення актуальної задачі з метою розробки моделі тренування баскетболістів, з використанням індивідуальних завдань в тренувальному процесі щодо поліпшення їх ЗФП.

Вирішення цього завдання було пов'язане з виявленням факторів, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів. Для встановлення рангової структури цих факторів було проведено опитування 63 тренерів баскетбольних студентських команд вищих навчальних закладів. Результати цього дослідження представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Рангова структура факторів, що визначають необхідність використання
індивідуальних завдань в процесі загальної фізичної підготовки
баскетболістів студентських команд (n = 63)**

Рангове місце	Фактори	Ранговий показник (%)
1	Різні зростові-вагові показники баскетболістів студентських команд	28,2
2	Різні ігрові функції баскетболістів, виходячи з амплуа	21,8
3	Генетично обумовлені відмінності в механізмі енергетичного забезпечення м'язової діяльності	17,7
4	Підвищений інтерес баскетболістів до використання індивідуальних завдань	12,3
5	Наявність високої мотивації у баскетболістів до зростання рівня загальної фізичної підготовленості	10,1
6	Об'єктивні умови організації загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд	9,9

В якості основних факторів, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів, респонденти віднесли: різні зростові-вагові показники баскетболістів студентських команд; різні ігрові функції баскетболістів, виходячи з їх амплуа. Значимими факторами, на їхню думку, є: генетично обумовлені відмінності в механізмі енергетичного забезпечення м'язової діяльності; підвищений інтерес баскетболістів до використання індивідуальних завдань; наявність високої мотивації у баскетболістів до зростання рівня загальної фізичної підготовленості. На їх погляд, важливими є також об'єктивні умови організації ЗФП баскетболістів.

Найбільш значущим чинником, що визначає необхідність використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів, на думку

респондентів, є різні зростові-вагові показники спортсменів. За нашими даними зростові-вагові показники спортсменів тісно пов'язані з ігровими функціями і значно відрізняються один від одного. (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

**Порівняльні результати зростові-вагових показників
баскетболістів, що виконують різні ігрові функції**

Показники	Центрові (n=8) X± m	Розігруючи (n=7) X± m	Гравці атаки (n=11) X± m	Гравці захисту (n=12) X± m
Зріст (см)	197,2±3,8	176,7±3,4	184,1±4,1	183,7±4,3
Довжина рук (см)	81,7±2,4	73,5±2,9	78,2±2,7	79,0±3,1
Вага (кг)	92,7±5,7	76,3±4,6	86,3±5,2	86,8±5,4
Довжина ніг (см)	92,3±3,4	78,4±3,2	84,6±3,5	84,3±3,9

Респонденти звернули увагу на різні ігрові функції баскетболістів, виходячи з їх амплуа. Даний фактор, на їхню думку, також визначає необхідність використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів. Різне ігрове амплуа баскетболістів вимагає розвитку різного рівня ЗФП. (Таблиця 3.3). Відомо, що вимоги до розвитку швидкості у центрових гравців відрізняються від вимог до розвитку цієї якості у розігрують гравців.

Значущим чинником, на думку респондентів, є генетично обумовлені відмінності в механізмі енергетичного забезпечення м'язової діяльності баскетболістів. Відмінності в механізмі енергетичного забезпечення м'язової діяльності баскетболістів вимагають різного підходу до використання вправ і до організації тренувального процесу в цілому. Тому використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів дозволить ефективно вирішити це завдання.

**Показники фізичної підготовленості баскетболістів різного
ігрового амплуа ($X \pm m$)**

Показники	Амплуа				
	Розігруючі (n=7) $X \pm m$	Центрові (n=8) $X \pm m$	Гравці атаки (n=11) $X \pm m$	Гравці захисту (n=12) $X \pm m$	P
Біг 30 м, с	4,0 ±0,02	4,8±0,05	4,2±0,03	4,3 ±0,04	<0,05
Ведення м'яча 30 м, с	4,7±0,04	5,6±0,03	4,8±0,04	4,9 ±0,02	<0,05
Човниковий біг 100м, с	24,54±0,21	28,91±0,23	25,3±0,34	25,1±0,28	<0,05
Біг 6 хв, м	1679±22,84	1472±21,37	1573±23,21	1571±19,99	<0,05
Стрибки в довжину з місця без махів руками, см	181,4±3,46	185,6±2,12	183,2±4,02	186,2±3,67	>0,05
Згинання-розгинання рук в упоре лежачи за 40с, кіл.-сть раз	34,8 ±0,98	28,1 ±1,57	33,7 ±1,43	32,9 ±1,72	<0,05

У процесі досліджень було виявлено підвищений інтерес баскетболістів до використання індивідуальних завдань. Тому даний фактор також визначає необхідність використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів. Практика показала, що використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів дозволило якісно поліпшити тренувальний процес.

Респонденти звернули увагу на наявність високої мотивації у баскетболістів до зростання рівня власної загальної фізичної підготовленості. Це також визначало необхідність використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів. Відомо, що кожен баскетболіст має індивідуальні функціональні можливості. Вони визначають здібності гравців до перенесення фізичного навантаження в процесі ЗФП. Використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів враховує ці здібності.

У процесі досліджень було встановлено, що важливими є також об'єктивні умови організації ЗФП баскетболістів. Справа в тому, що умови навчання в вузі накладають свій відбиток на організацію ЗФП баскетболістів.

Літні і зимові канікули негативно впливають на систематичність організації тренувального процесу. Тому виникає необхідність використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів. Виконуючи на канікулах індивідуальне завдання, кожен баскетболіст підтримує себе в хорошій спортивній формі. Це, в свою чергу, сприяє поліпшенню рівня ЗФП баскетболістів.

У сучасних умовах багато педагогічні дослідження в сфері ЗФП баскетболістів студентських команд спрямовані на те, щоб підвищити рівень їх фізичної підготовленості до ефективної діяльності на майданчику в ході ігор протягом усього змагального сезону. Сучасна ЗФП баскетболістів студентських команд повинна спиратися на новітні досягнення спортивної науки. Встановлено, що при вивченні процесу ЗФП баскетболістів студентських команд слід також спиратися на практичний досвід роботи тренерів, які працюють з даною категорією спортсменів.

Відомо, що діяльність тренерів з баскетболу студентських команд пред'являє високі вимоги до рівня їх методичної та психологічної підготовленості. Практика показує, що їм необхідно оволодіти не тільки методами навчання, а й уміннями психологічного впливу на гравців і команду в цілому. При цьому необхідно звертати особливу увагу на вивчення індивідуально-психологічних і функціональних особливостей баскетболістів студентських команд, особливо на підготовчому етапі річного тренувального циклу.

Основні положення сучасного тренувального процесу баскетболістів студентських команд показують його спрямованість на вдосконалення системи їх підготовки з метою максимального розвитку індивідуальних рухових здібностей у кожного з гравців. Ці рухові здібності повинні розвиватися тільки на основі високого рівня ЗФП баскетболістів студентських команд і відповідати вимогам ігрового амплуа.

Проведені нами дослідження показали, що баскетболісти студентських команд мають різні рухові здібності і різний ігрове амплуа, яке потребує

прояву тих чи інших фізичних якостей. На особливості фізичної готовності рухових здібностей гравців різного амплуа звертають увагу багато фахівців в сфері баскетболу і тренери. Відзначаються відмінності в показниках ЗФП, уваги і завадостійкості у кваліфікованих баскетболістів різних ігрових амплуа.

Було встановлено, що індивідуальний підхід до ЗФП баскетболістів студентських команд є однією з найважливіших сторін побудови сучасного тренувального процесу. Здійснення індивідуалізації тренувального процесу з баскетболістами для тренерів є складним завданням. Особливістю ефективної діяльності баскетболістів на майданчику є розподіл гравців за ознакою виконання різних ігрових функцій в ході гри. У баскетболі можна виділити особливості техніко-тактичних дій при грі в атаці і в захисті. У зв'язку з цим ігрові амплуа розігрують, захисників, нападаючих і центрових гравців, носять певний характер під час гри. Відповідно і вимоги до їх фізичної готовності дещо специфічні. Тому всі ці гравці тренуються в одній команді, але за різними програмами ЗФП з елементами індивідуалізації тренувального процесу.

У сучасному баскетболі відзначена деяка уніфікація тренувального процесу, коли тренування високорослих гравців здійснюється всім ігровим прийомам спільно з іншими гравцями. Такий підхід до організації ЗФП баскетболістів студентських команд все частіше призводять до того, що стає все менше спортсменів, які можуть створювати навантаження на оборону супротивника не за рахунок проходів, а за рахунок боротьби за позицію, особливо під щитом. Уміння забити в контактній ситуації і віддати точну передачу партнеру при стягуванні захисників є головним завданням для нападника. На жаль, зростові перевага не всі гравці можуть реалізувати через неправильно організованою ЗФП, яка часто проводиться без урахування індивідуальних особливостей високорослих гравців. На нашу думку, слід йти від усереднених програм ЗФП баскетболістів студентських команд. Одним з найбільш перспективних варіантів розв'язання проблеми є диференціювання

фізичного навантаження, а також засобів і методів ЗФП по амплуа гравців. Крім того, було встановлено, що енергетичні витрати баскетболістів студентських команд в процесі виконання ігрових дій в значній мірі залежать від ігрового амплуа в команді.

Відомо, що ігрова структура баскетбольної команди визначається наявністю гравців, що виконують різні амплуа. Раціональне розташування гравців на майданчику визначає тренер команди. Він закріплює за конкретними гравцями специфічні функції. Про ефективність дій баскетбольної команди можна судити, якщо ігрове амплуа відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Помітити це у баскетболістів - головне завдання тренера баскетбольної команди.

Встановлено, що у гравців певних амплуа формується комплекс фізичних якостей, які сприяють найбільш ефективній реалізації ігрових дій у конкретній позиції. Тому ЗФП баскетболістів студентських команд повинна відрізнятися за змістом, спрямованості вправ і за інтенсивністю фізичного навантаження, виходячи з індивідуальних можливостей гравців.

Наявність в складі баскетбольної команди високорослих гравців є необхідною умовою успішності та ефективності ігрової діяльності всієї команди. Разом з тим, в ході тренувального процесу по ЗФП, слід враховувати їх специфічні особливості. Високорослі гравці, як правило, володіють недосконалою технікою бігу. Особливо це помітно в прискореннях на короткі відрізки під час гри. Їм важко набрати високу стартову швидкість через велику масу їх тіла і недостатньо розвинену координацію рухів. Це вимагає значної уваги з боку тренера. Тому в ході тренувального процесу, слід звертати особливу увагу на розвиток сили м'язів нижніх кінцівок, у високорослих баскетболістів. Слід також враховувати, що значне навантаження відчуває їх суглобової апарат. Ці гравці відстають від інших за показниками точності рухів. У них слабо розвинена координація рухів.

Треба враховувати, що фізична підготовленість у баскетболістів студентських команд в процесі ЗФП наростає по-різному. Приріст різних

фізичних якостей у гравців різних амплуа відбувається з різною швидкістю, а це і є головною умовою індивідуалізації сучасного тренувального процесу. Багато вчених вважають, що в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд слід моделювати характеристики найсильніших сторін фізичної готовності гравців по ігровому амплуа, а також проводити відбір до збірних команд вищих навчальних закладів на основі генетичної схильності тих чи інших гравців до гри в баскетбол.

Таким чином, виявлені фактори визначають необхідність використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. Облік цих факторів дозволив в значній мірі поліпшити якість тренувального процесу з баскетболістами.

Обґрунтування педагогічної моделі підготовки баскетболістів з використанням індивідуальних завдань і умов для її реалізації

Сучасна концепція побудови процесу ЗФП з баскетболістами студентських команд передбачає активне використання індивідуальних завдань. Для побудови науково обґрунтованої технології побудови процесу ОФП з баскетболістами студентських команд, з використанням індивідуальних завдань, потрібно: визначення рівня фізичної готовності гравців різних амплуа, що мають різні морфологічні ознаки; встановлення оптимальних для баскетболістів студентських команд діапазонів розвитку окремих фізичних якостей і функціональних можливостей їх організму; розробка індивідуальних завдань, на основі вибору засобів, методів, величини навантаження і реальних планів тренування гравців в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд; обґрунтування педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань і умов, необхідних для її реалізації.

Розробка нової моделі тренувального процесу баскетболістів студентських команд вимагає посилення акценту на поліпшення їх загальної фізичної підготовки (ЗФП). В даний час все більше уваги приділяється

використанню індивідуальних завдань в процесі тренування баскетболістів. Це пов'язано з особливостями ЗФП баскетболістів і сучасної гри в баскетбол. Специфіка організації ЗФП баскетболістів студентських команд значні перешкоди у здійсненні всіх планових заходів з проведення тренувального процесу. Це негативно позначається на фізичному стані баскетболістів студентських команд. Використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП є ефективним засобом профілактики несприятливого впливу різних об'єктивних чинників, що впливають на тренувальний процес баскетболістів. Разом з тим, практика свідчить, що використання індивідуальних завдань має свої труднощі.

Проведений аналіз ігрової діяльності баскетболістів студентських команд показує, що вона в значній мірі залежить від рівня ЗФП гравців. В результаті використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд відбувається пристосування всіх систем організму баскетболістів до ігрової діяльності, а також до різних єдиноборств під щитом і на майданчику. Важливо використовувати індивідуальні завдання під час великих перерв у тренувальному процесі баскетболістів студентських команд (під час канікул або екзаменаційної сесії). Слід мати на увазі, що зміни, які супроводжують адаптацію баскетболістів до навантаження в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд, зачіпають і психологічну регуляцію їх стану. Слід враховувати, що на психологічному рівні відбувається адаптація баскетболістів до умов ігрової діяльності. В ході ЗФП баскетболістів студентських команд підвищується рівень психічних якостей (пам'яті, сприйняття, уваги) і процесів (мислення, швидкості рухової реакції). Дослідження показали, що під впливом ЗФП баскетболістів студентських команд краще йде процес формування емоційної стійкості, тобто здатності підтримки стійкості психічних і психомоторних процесів в умовах гри, особливо при виконанні точних кидків по кошику з різних положень.

Встановлено, що в процесі грамотного використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд відбувається

вироблення найбільш оптимальної координації рухів, необхідної баскетболістам в грі. Використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд має передбачати створення умов, які по своїй фізіологічній дії на організм перевищували ті навантаження, що характерні для реальної змагальної боротьби. Тому в ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань, необхідно збільшити силу впливу факторів ігрової діяльності і забезпечити найбільш ефективну пристосувальних реакцій організму спортсменів до них.

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

У процесі використання індивідуальних завдань необхідно вибирати такі засоби і методи тренування баскетболістів студентських команд, які б максимально сприяли розвитку різних компонентів адаптації до навантаження. Практика показала, що застосування індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд дозволяє ефективно поєднувати її проведення з тактичної і іншими видами підготовки спортсменів. На думку багатьох вчених, в цілому весь комплекс виконання індивідуальних завдань має забезпечити найбільш повну, всебічну адаптацію баскетболістів до навантаження і вирішення будь-яких тактичних завдань під час гри на майданчику. В ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань відбувається зростання у них фізіологічних резервів, економне їх використання, удосконалюються мобілізаційні та функціональні можливості організму до ігор.

Відомо, що рішення задач щодо поліпшення ЗФП баскетболістів студентських команд зажадає від них повної мобілізації всіх сил, а також

прояви сили волі в тренувальному процесі. Використання індивідуальних завдань дозволяє прогнозувати і моделювати весь процес ЗФП баскетболістів студентських команд з кінцевими цілями. Необхідно відзначити, що в ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань функціональні резерви у них мобілізуються на подолання тільки фізичного навантаження. В ході такого тренування відбувається одностороннє вдосконалення мобілізаційного механізму баскетболістів, пов'язаного з розвитком у них фізичних якостей, для ефективних дій на майданчику. Використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд дозволяє більш ефективно вирішити і цю задачу. Тому застосування індивідуальних завдань виступає стимулятором механізму мобілізації внутрішніх ресурсів організму баскетболістів. Це відбувається у вигляді планової та цільової організації самостійних тренувань. Цільовим засобом розвитку рухових здібностей в ході ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань, повинні стати тренування у виконанні спеціальних дій на майданчику. При такому підході до виконання індивідуальних завдань забезпечуються: практична значущість вирішення ігрових завдань, високий рівень мотивації баскетболістів, конкретність і емоційність занять. Таке тренування баскетболістів з використанням індивідуальних завдань є процесом комплексного розвитку у них фізичних якостей, формування та вдосконалення необхідних рухових навичок, які необхідні в грі.

Розробка нової моделі загальної фізичної підготовки (ЗФП) баскетболістів студентських команд вимагає посилення уваги на використанні індивідуальних завдань. Це пов'язано з індивідуалізацією тренувального процесу взагалі і баскетболістів студентських команд, зокрема. Багато вчених в галузі спорту пов'язують ЗФП з розвитком витривалості. Однак діяльність баскетболістів під час гри є певний вид індивідуальних рухових дій, заснований на високому рівні ЗФП і ігрових завданнях, виходячи з амплуа гравців і їх фізичних даних. Тому ЗФП

баскетболістів студентських команд до ігрової діяльності повинна розглядатися з точки зору придбання високого рівня ЗФП на основі індивідуалізації тренувального процесу.

Розгляд ігрової діяльності баскетболістів, з точки зору індивідуалізації тренувального процесу, вимагає вибору вихідної теоретичної моделі, в рамках якої можливий той чи інший шлях розгляду способів підвищення рівня ЗФП. Традиційно проблема ЗФП баскетболістів студентських команд розглядалася з точки зору розвитку фізичних якостей і швидкості індивідуальних рухових дій, виходячи з амплуа гравців і їх фізичних даних. Практика свідчить, що для ігрової діяльності баскетболістів необхідний комплекс певних індивідуальних рухових дій. Встановлено, що найбільш важливе місце займають спрямованість на рішення ігрових завдань, виходячи з амплуа гравців, а також високий рівень ЗФП. Все це повинно бути сформовано в ході ЗФП баскетболістів студентських команд. Теоретична модель ЗФП баскетболістів студентських команд констатується як система, що включає конкретні засоби, методи і форми тренувального процесу. Основними ознаками ефективною моделі ЗФП баскетболістів студентських команд є: оволодіння найбільш доцільними методами тренування і ігровою діяльністю; що розвиваються рухові здібності, а також вміння втілювати різні тактичні схеми побудови гри в захисті та атаці на основі високого рівня ЗФП.

Анкетне опитування тренерів з баскетболу студентських команд показав, що в даний час недостатньо уваги приділяється вдосконаленню системи ЗФП. ЗФП баскетболістів студентських команд здійснюється у відриві від особливостей індивідуальних рухових дій, виходячи з амплуа гравців і їх фізичних даних. Тому в зміст моделі ЗФП баскетболістів студентських команд крім основних засобів - фізичних вправ були включені неспецифічні засоби фізичної підготовки - індивідуальні завдання для самостійної тренування. Суть використання індивідуальних завдань полягала у виконанні вправ по ЗФП в процесі самостійної тренування баскетболістів студентських команд під час канікул, екзаменаційних сесій та інших тривалих

перерв в тренувальному процесі.

Практика показала, що систематична самостійна тренування баскетболістів студентських команд, може, до певної міри компенсувати відсутність можливості для регулярних тренувальних занять. У розробленій педагогічній моделі провідне місце займають індивідуальні завдання для самостійної тренування баскетболістів студентських команд. ЗФП баскетболістів студентських команд здійснювалася в поєднанні з використанням індивідуальних завдань для самостійної тренування, що дозволяють підійти до тренувального процесу диференційовано. В якості головного засобу тренування використовувалися конкретні індивідуальні завдання для самостійної тренування.

Проведені дослідження показали, що практична реалізація розробленої педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань залежить від багатьох умов. Практична реалізація залежить від суб'єктивних властивостей особистості баскетболістів, пов'язаних з мотивацією і їх ставленням до індивідуалізації тренувального процесу. Встановлено, що важливе місце в тренувальному процесі займають характер та умови підготовки баскетболістів студентських команд. І тут велику роль для підвищення мотивації грають індивідуальні завдання для самостійної тренування баскетболістів. Обґрунтування педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань було направлено на подолання суперечностей в їх підготовці.

Аналіз компонентів, які формують високу ефективність педагогічної діяльності тренерів баскетбольних команд, а також останні дослідження, проведені нами, показують, що розробка індивідуальних завдань повинна здійснюватися в ході ЗФП баскетболістів студентських команд, для самостійної тренування під час канікул в вузі. У зв'язку з цим, успішність вирішення цих завдань буде визначатися якістю розробки індивідуальних завдань. Розробка індивідуальних завдань по ЗФП підвищується складності

сприятиме поліпшенню функціонального стану організму баскетболістів студентських команд і забезпечувати високий рівень їх працездатності під час ігор. Було встановлено, що в основі працездатності баскетболістів під час ігор лежить високий рівень ЗФП баскетболістів. В ході організації самостійної тренування баскетболістів з використанням індивідуальних завдань слід враховувати їх потенційні функціональні можливості, які в різній мірі проявляються індивідуально в кожній конкретній ігровій обстановці кожним баскетболістом.

Для підвищення рівня ЗФП баскетболістів і їх працездатності необхідно використання індивідуальних завдань підвищується складності, що враховують функціональні можливості кожного баскетболіста. В основі розробки і використання індивідуальних завдань, необхідних для поліпшення якості ЗФП баскетболістів студентських команд повинно лежати ретельне вивчення їх функціональних можливостей. Тренеру, при розробці завдання, необхідно точно знати яким чином використання індивідуальних завдань впливає на різні показники ігрової діяльності баскетболістів.

В основі розробки індивідуальних завдань повинна лежати спільність морфологічних і функціональних змін, що відбуваються в процесі ігрової діяльності баскетболістів і тренування по ЗФП. Фізіологічно це пояснюється тим, що при побудові самостійної тренування баскетболістів, знову виникає функціональна система повинна залучати готові рухові схеми координаційних дій, створені на основі високого рівня ЗФП баскетболістів. Було встановлено, що використання індивідуальних завдань підвищується складності позитивно впливає на ефективність ігрової діяльності і загальний рівень ЗФП баскетболістів студентських команд. Тому сучасні засоби і методи ЗФП баскетболістів студентських команд повинні бути спрямовані в основному на розвиток у них фізичних якостей і рухових навичок, необхідних у грі. В сучасних умовах високих вимог до ЗФП баскетболістів студентських команд використання індивідуальних завдань підвищується складності є найважливішим методом підвищення ефективності тренувального процесу. З

їх допомогою можна значно підвищити рівень ЗФП баскетболістів студентських команд.

Таким чином, використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд є найбільш доцільним способом поліпшення якості тренувального процесу.

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

Проведені дослідження показали, що практична реалізація розробленої педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань залежить від багатьох умов. Практична реалізація залежить від суб'єктивних властивостей особистості баскетболістів, пов'язаних з мотивацією і їх ставленням до індивідуалізації тренувального процесу. В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що важливе місце в тренувальному процесі займають умови підготовки баскетболістів студентських команд. Практика показала, що велику роль для підвищення мотивації грають індивідуальні завдання для самостійної тренування баскетболістів. Обґрунтування педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань було направлено на подолання суперечностей в їх підготовці.

Проведений нами аналіз процесу ЗФП баскетболістів студентських команд, виявив суттєві протиріччя обумовлені невідповідністю між:

- об'єктивною потребою баскетбольних студентських команд в кваліфікованих гравців, здатних на високому рівні вирішувати різні ігрові тактичні завдання і недостатнім рівнем їх загальної фізичної підготовленості до ігор;

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

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

Практика показала, що основними організаційними умовами подолання виявлених суперечностей є: насиченість тренувального процесу з баскетболістами новими формами ЗФП з використанням індивідуальних завдань; дотримання послідовності етапів ЗФП баскетболістів студентських команд.

Таким чином, проведені дослідження дозволили використовувати індивідуальні завдання в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. В ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що фізична готовність баскетболістів студентських команд до ігор проявляється через методичні вміння і знання тренерів команд. Тому всі завдання ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань зводилися в основному до методично грамотної і правильної розробки цих завдань тренером.

В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що весь спектр дій, якими повинні володіти тренери баскетбольних команд вимагає розробки індивідуальних завдань, які найбільшою мірою відповідали б особливостям ігрового амплуа і функціональними можливостями баскетболістів студентських команд. Було встановлено, що тренери баскетбольних команд повинні досконало володіти теорією питання ЗФП баскетболістів студентських команд.

В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що для баскетболістів студентських команд заданими лімітами є в основному тимчасові показники виконання тих чи інших дій на майданчику. При цьому параметрами ефективності були ігрові дії баскетболістів під час офіційних ігор в атаці і захисті. Ефективність цих дій складалася з результативності набраних очок. (Таблиці 3.4-3.5).

Таблиця 3.4

**Показники технічної підготовленості дій в атаці у баскетболістів
досвідчених груп до і після експерименту (ЕГ=21 і КГ= 20) ($X \pm m$)**

Дії в атаці	Групи	Середні результати		
		до експерименту X_1	після експерименту X_2	P
Точність результативних передач (%)	ЕГ	61,2	79,1	<0,05
	КГ	61,7	63,8	>0,05
Підбір м'яча під щитом (%)	ЕГ	52,1	64,5	<0,05
	КГ	52,2	53,4	>0,05
Точність кидків по кошику(%)	ЕГ	44,5	64,1	<0,05
	КГ	44,8	51,3	>0,05

Таблиця 3.5

**Показники техніко-тактичної підготовленості дій в захисті у
баскетболістів досвідчених груп до і після експерименту
(ЕГ = 21 і КГ = 20) ($X \pm m$)**

Дії в захисті	Групи	Середні результати		
		до експерименту x_1	після експерименту 2	P
Блокування (%)	ЕГ	51,2	71,3	<0,05
	КГ	51,7	52,8	>0,05
Підбір м'яча під щитом (%)	ЕГ	52,8	58,5	>0,05
	КГ	53,2	57,4	>0,05
Перехват м'яча при грі в захисті (%)	ЕГ	54,5	71,1	<0,05
	КГ	54,7	54,3	>0,05

В ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що ефективність діяльності баскетболістів студентських команд під час гри можна уявити, як здатність кожним гравцем якісно виконувати свої дії, виходячи з ігрового амплуа. Тому для більш якісного вирішення всього комплексу завдань по ЗФП баскетболістів студентських команд використовувалися індивідуальні завдання. При такому підході, з одного боку, забезпечувалася можливість об'єктивно оцінювати і навіть

прогнозувати ефективність ігрової діяльності баскетболістів студентських команд. Здійснювалося це шляхом практичного виконання фізичних вправ, схожих за рішенням ігровий завданню. Ефективність ЗФП баскетболістів студентських команд оцінювалася по їх відношенню до тієї чи іншої ситуації в грі. Тому розробка індивідуальних завдань для ЗФП баскетболістів студентських команд була важливою педагогічною завданням щодо поліпшення якості тренувального процесу під час проведення педагогічного експерименту.

Аналіз компонентів, які формують високу ефективність педагогічної діяльності тренерів баскетбольних команд, а також останні дослідження, проведені нами, показали, що розробка індивідуальних завдань повинна здійснюватися в ході ЗФП баскетболістів студентських команд, для самостійної тренування під час канікул в вузі. У зв'язку з цим, успішність вирішення цих завдань визначалася якістю розробки індивідуальних завдань. Розробка індивідуальних завдань по ЗФП підвищується складності сприяла поліпшенню функціонального стану організму баскетболістів студентських команд і забезпечувала високий рівень їх працездатності під час ігор. (Таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Показники функціональної підготовленості баскетболістів досвідчених груп до і після експерименту (ЕГ = 21 і КГ = 20) ($x \pm m$)

Показники	Групи	Середні результати		
		до експерименту ($x \pm m$)	після експерименту ($x \pm m$)	P
МПК, мл/хв/кг	ЕГ	69,2±0,7	71,7± 0,5	<0,05
	КГ	69,7±0,8	69,8±0,7	>0,05
ПАНО, %	ЕГ	65,8±1,3	68,5±1,2	>0,05
	КГ	65,9±1,1	67,4±1,4	>0,05
ЧСС ПАНО, уд./хв	ЕГ	164,5 ±1,8	171,1±1,6	<0,05
	КГ	164,7±1,7	167,3±1,5	>0,05

Було встановлено, що в основі працездатності баскетболістів під час ігор лежить високий рівень ЗФП баскетболістів. В ході організації самостійної тренування баскетболістів з використанням індивідуальних завдань враховувалися їхні потенційні функціональні можливості, які в різній мірі виявлялися індивідуально в кожній конкретній ігровій обстановці кожним баскетболістом.

В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що для підвищення рівня ЗФП баскетболістів і їх працездатності необхідно використання індивідуальних завдань підвищується складності, що враховують функціональні можливості кожного баскетболіста. Практика показала, що в основі розробки і використання індивідуальних завдань, необхідних для поліпшення якості ЗФП баскетболістів студентських команд повинно лежати ретельне вивчення їх функціональних можливостей. При розробці завдання, тренеру необхідно точно знати яким чином використання індивідуальних завдань впливає на різні показники ігрової діяльності баскетболістів.

В основі розробки індивідуальних завдань лежала спільність морфологічних і функціональних змін, що відбуваються в процесі ігрової діяльності баскетболістів і тренування по ЗФП. Фізіологічно це пояснювалося тим, що при побудові самостійної тренування баскетболістів, знову виникає функціональна система повинна залучати готові рухові схеми координаційних дій, створені на основі високого рівня ЗФП баскетболістів. В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що використання індивідуальних завдань підвищується складності позитивно впливає на ефективність ігрової діяльності і загальний рівень ЗФП баскетболістів студентських команд. (Таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Показники фізичної підготовленості баскетболістів досвідчених груп до і після експерименту (ЕГ = 21 і КГ = 20) ($x \pm m$)

Показники	Групи	Середні результати		
		до експерименту $x_1 \pm m_1$	після експерименту $x_2 \pm m_2$	P
Біг 30 м, с	ЕГ	4,2 ± 0,03	4,0 ± 0,02	<0,05
	КГ	4,1 ± 0,04	4,1 ± 0,03	>0,05
Ведення м'яча 30м, с	ЕГ	4,8 ± 0,03	4,7 ± 0,05	>0,05
	КГ	4,7 ± 0,07	4,7 ± 0,04	>0,05
Човниковий біг 10 по 10 м, с	ЕГ	25,27 ± 0,13	24,23 ± 0,11	<0,05
	КГ	25,19 ± 0,12	24,97 ± 0,17	>0,05
Біг 6 хв, м	ЕГ	1534 ± 17,11	1694 ± 21,18	<0,05
	КГ	1541 ± 18,21	1587 ± 17,92	>0,05
Стрибок в довжину з місця, см	ЕГ	173,4 ± 7,53	192,4 ± 8,71	>0,05
	КГ	174,2 ± 5,93	181,4 ± 7,52	>0,05
Згинання-розгинання рук в упорележачи за 40 с, кіл-ть раз	ЕГ	31,2 ± 0,93	38,7 ± 1,05	<0,05
	КГ	31,5 ± 1,28	34,2 ± 1,33	>0,05

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

Таким чином, використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд було найбільш доцільним способом поліпшення якості тренувального процесу.

В ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що в сучасних умовах основні методики побудови тренувального процесу по ЗФП з баскетболістами студентських команд часто слабо враховують особливості

їх організму, тренування проводяться за усередненими програмами, без корекції індивідуальної переносимості навантаження. Ростові дані і функціональні показники об'єм легенів, серця, циркулюючої крові, маси тіла у окремих гравців суттєво відрізняються один від одного. Максимальна сила скорочення м'язів має значну відмінність у окремих гравців, що обумовлює різний приріст сили під впливом однієї і тієї ж величини навантаження під час тренування. Рівень розвитку сили м'язів верхніх кінцівок і м'язів тулуба, також мають свої відмінності, у окремих гравців. Це вимагає різного підходу до організації сучасного тренувального процесу по ЗФП з баскетболістами студентських команд.

Дослідження показали, що багато баскетболісти студентських команд по швидкості ряду рухових реакцій показують результати, незначно поступаються результатам висококваліфікованих баскетболістів професійних клубів. Разом з тим, здатності тонко диференціювати м'язові зусилля, у них не так добре розвинені як у представників професійних клубів. Баскетболісти професійних клубів значно краще підготовлені до високих фізичних навантажень великої тривалості.

Дослідженнями було встановлено, ЗФП баскетболістів студентських команд сприяє комплексному розвитку всіх фізичних якостей. Разом з тим використання індивідуального і диференційованого підходу до організації і проведення тренувального процесу по ЗФП з баскетболістами студентських команд призводило до більш значущих результатів в їх фізичної готовності. Було встановлено, що баскетболісти студентських команд, що показують більш високі результати по ЗФП, вигідно відрізнялися своїми соматичними та функціональними показниками та особливостями від інших гравців, менш підготовлених. Тому в більшій мірі приділялася увага менш підготовленим гравцям в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд.

В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що раціональна побудова тренування по ЗФП з баскетболістами студентських команд, з урахуванням їх специфічних ігрових функцій обмежена

недостатніми знаннями про особливості реагування на них організму на фізичні навантаження. Крім того великі перерви, пов'язані з канікулами і задачею екзаменаційної сесії порушують систематичність тренувального процесу. Це негативно позначається на фізичному стані баскетболістів студентських команд. Використання індивідуальних завдань в процесі педагогічного експерименту було ефективним засобом профілактики несприятливого впливу різних об'єктивних чинників, що впливають на тренувальний процес баскетболістів студентських команд.

Таким чином, в ході проведення педагогічного експерименту було сформовано загальне уявлення про побудову тренувального процесу, з урахуванням цілого ряду специфічних моментів індивідуалізації сучасного тренувального процесу. Невід'ємною складовою тренування баскетболістів студентських команд в ЕГ стало використання індивідуальних завдань. При цьому враховувалося, що робіт, присвячених проблемі використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів практично немає. Це визначило високу значимість використання індивідуальних завдань в тренувальному процесі щодо поліпшення їх ЗФП.

В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що основні положення сучасного тренувального процесу баскетболістів студентських команд показують його спрямованість на вдосконалення системи їх підготовки з метою максимального розвитку індивідуальних рухових здібностей у кожного з гравців. Ці рухові здібності розвивалися в ЕГ тільки на основі високого рівня ЗФП баскетболістів студентських команд і відповідали вимогам ігрового амплуа.

Проведені нами дослідження показали, що баскетболісти студентських команд мають різні рухові здібності і різний ігрове амплуа, яке потребує прояву тих чи інших фізичних якостей. На особливості фізичної готовності рухових здібностей гравців різного амплуа ми звертали особливу увагу. Відзначалися відмінності в показниках ЗФП, уваги і завадостійкості у кваліфікованих баскетболістів різних ігрових амплуа ЕГ і КГ. (Таблиця 3.8).

В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що індивідуальний підхід до ЗФП баскетболістів студентських команд є однією з найважливіших сторін побудови сучасного тренувального процесу. Практика показала, що здійснення індивідуалізації тренувального процесу з баскетболістами для тренерів була складним завданням. В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що особливістю ефективної діяльності баскетболістів на майданчику є розподіл гравців за ознакою виконання різних ігрових функцій в ході гри. У баскетболі можна виділити особливості техніко-тактичних дій при грі в атаці і в захисті. У зв'язку з цим ігрові амплуа розігрують, захисників, нападаючих і центрових гравців, носили різний характер під час гри. Відповідно і вимоги до їх фізичної готовності були дещо специфічні. Тому всі ці гравці в ЕГ тренувалися за різними програмами ЗФП з елементами індивідуалізації тренувального процесу.

Таблиця 3.8

**Показники психофізіологічної підготовленості баскетболістів
досвідчених груп до і після експерименту (ЕГ = 21 і КГ = 20) ($x \pm m$)**

Показники		Обстежені	Вихідні дані	В кінці експерименту	p
Швидкість розумових операцій (к-ть правильно вирішених задач)		КГ	45,2±2,3	57,3±1,9	-
		ЕГ	45,4±2,4	57,9±2,1	
Перемикання і розподіл уваги (С)		КГ	278,1±3,2	265,1±2,2	0,05
		ЕГ	281,7±3,4	260,2±2,1	0,05
Швидкість складної реакції на світло (с)		КГ	3,74±0,14	3,58±0,17	-
		ЕГ	3,77±0,12	3,59±0,11	-
Швидкість простої реакції (с)	на звук	КГ	0,237±0,04	0,235±0,07	-
		ЕГ	0,243±0,07	0,234±0,05	-
	на світло	КГ	0,249±0,07	0,247±0,05	-
		ЕГ	0,267±0,08	0,228±0,05	0,05

В ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що в сучасному баскетболі відзначена деяка уніфікація тренувального процесу, коли тренування високорослих гравців здійснюється з спрямованістю навчання всім ігровим діям спільно з іншими гравцями. Такий підхід до організації ЗФП баскетболістів студентських команд все частіше призводить до того, що стає все менше спортсменів, які можуть створювати навантаження на оборону супротивника не за рахунок проходів, а за рахунок боротьби за позицію, особливо під щитом. Уміння забити в контактній ситуації і віддати точну передачу партнеру при стягуванні захисників на себе була головним завданням для центрального нападника. Практика показала, що зростові переваги не всі гравці можуть реалізувати через неправильно організованою ЗФП, яка часто проводилася без урахування індивідуальних особливостей високорослих гравців. Тому в ЕГ ми пішли від усереднених програм ЗФП баскетболістів студентських команд. Одним з найбільш перспективних варіантів розв'язання проблеми в ЕГ було диференціювання фізичного навантаження, а також засобів і методів ОФП по амплуа гравців. Крім того, було встановлено, що енергетичні витрати баскетболістів студентських команд в процесі виконання ігрових дій в значній мірі залежать від ігрового амплуа в команді.

В ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що ігрова структура баскетбольної команди визначається наявністю гравців, що виконують різні амплуа. Враховувалося, що раціональне розташування гравців на майданчику визначає тренер команди. Він закріплює за конкретними гравцями специфічні функції в грі. Про ефективність дій баскетбольної команди можна було судити, якщо ігрове амплуа відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Помітити це у баскетболістів - було головним завданням для тренера баскетбольної команди.

В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що у гравців певних амплуа в ЕГ формується комплекс фізичних якостей, які сприяють найбільш ефективній реалізації ігрових дій у конкретній позиції.

Тому ЗФП баскетболістів студентських команд в ЕГ відрізнялося за змістом, спрямованості вправ і за інтенсивністю фізичного навантаження, виходячи з індивідуальних можливостей гравців. В результаті рівень їх швидкісно-силової підготовленості був вище, ніж у спортсменів КГ. (Таблиця 3.9).

Таблиця 3.9

**Показники швидкісно-силової підготовленості баскетболістів
досвідчених груп до і після експерименту (ЕГ = 21 і КГ = 20) ($x \pm m$)**

Показники	Групи	Середні результати		
		до експерименту $x_1 \pm m_1$	після експерименту $x_2 \pm m_2$	P
Біг 60 м, с	ЕГ	$9,2 \pm 0,06$	$8,4 \pm 0,04$	<0,05
	КГ	$9,1 \pm 0,08$	$8,8 \pm 0,06$	>0,05
Присідання зі штангою 60 кг за 30 с, кіл-ть раз	ЕГ	$14,8 \pm 0,93$	$15,7 \pm 0,85$	>0,05
	КГ	$14,7 \pm 0,87$	$14,9 \pm 0,94$	>0,05
Біг 400 м, с	ЕГ	$61,7 \pm 1,13$	$57,3 \pm 1,11$	<0,05
	КГ	$61,5 \pm 1,12$	$59,7 \pm 1,17$	>0,05

В ході проведення педагогічного експерименту наявність в складі баскетбольної команди високорослих гравців було необхідною умовою успішності та ефективності ігрової діяльності всієї команди. Разом з тим, в ході тренувального процесу по ЗФП в ЕГ враховувалися їх специфічні особливості. Враховувалося, що високорослі гравці, як правило, володіють недосконалою технікою бігу. Особливо це помітно в прискореннях на короткі відрізки під час гри. Їм важко набрати високу стартову швидкість через велику масу їх тіла і недостатньо розвиненою координації рухів. Це вимагало значної уваги з боку тренера. Тому в ході тренувального процесу, зверталось особливу увагу на розвиток сили м'язів нижніх кінцівок, у високорослих баскетболістів. Також враховувалося, що значне навантаження відчуває їх суглобової апарат. Ці гравці відставали від інших баскетболістів

студентських команд за показниками точності рухів. У них слабо була розвинена координація рухів.

В ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що фізична підготовленість у баскетболістів в процесі ЗФП, наростає по-різному. Приріст різних фізичних якостей у гравців різних амплуа відбувався з різною швидкістю, а це і було головною умовою індивідуалізації сучасного тренувального процесу. В ході проведення педагогічного експерименту в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд моделювалися характеристики найсильніших сторін фізичної готовності гравців по ігровому амплуа, а також проводився відбір до збірних команд вузу на основі генетичної схильності тих чи інших гравців до гри в баскетбол.

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. Використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд дозволило в значній мірі поліпшити якість тренувального процесу.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проведені дослідження показали, що в даний час приділяється недостатня увага забезпеченню якісного тренувального процесу з баскетболістами студентських команд. Разом з тим, проведені нами дослідження показали, що використання індивідуальних завдань сприяє поліпшенню якості тренувального процесу з баскетболістами студентських команд. Під впливом індивідуальних завдань відбувається більш інтенсивний розвиток фізичних якостей у баскетболістів.

В ході вирішення першого завдання дослідження виявлялися показники, що визначають готовність тренерів студентських команд з баскетболу до діяльності по підвищенню рівня ЗФП у баскетболістів, а також основні напрямки підвищення рівня їх педагогічної майстерності.

В ході досліджень було встановлено, що велика увага в ході розробки індивідуальних завдань тренери повинні приділяти формуванню своєї компетенції в сфері організації тренувального процесу з баскетболістами студентських команд. Вона є самостійне придбання знань про новації в сфері тренування баскетболістів. В основі ефективної педагогічної діяльності тренера має лежати визначення обсягу знань, умінь і навичок, необхідних для організації і проведення тренувального процесу з баскетболістами. Розробка індивідуальних завдань, програм тренування баскетболістів і навчальних планів визначала їх «компетенцію» у вигляді здатності виконувати педагогічну діяльність по організації і проведенню тренувального процесу з баскетболістами студентських команд добре і ефективно. Здатність виконувати особливі психолого-педагогічні функції при проведенні тренувального процесу з баскетболістами також характеризували ступінь компетентності тренерів.

Організація і проведення тренувального процесу по ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань передбачала

поліпшення якості самостійної тренування баскетболістів під час канікул і екзаменаційної сесії. Без розвиненої досконало організації самостійної тренування баскетболістів неможливо було вирішити задачу їх якісної підготовки до змагань. Практика показала, що необхідна цілеспрямована, систематична керована самостійна тренування баскетболістів на основі використання індивідуальних завдань. Організація і проведення тренувального процесу із застосуванням самостійної тренування баскетболістів представляла собою спеціально організовану діяльність спортсменів і тренерів, спрямовану на підвищення рівня ЗФП баскетболістів студентських команд.

В ході досліджень було встановлено, що знання індивідуальних особливостей організму і психологічних характеристик баскетболістів студентських команд є одним з основоположних принципів використання індивідуальних завдань для їх підготовки до змагань. Було встановлено, що тренери, які здійснюють процес ЗФП баскетболістів студентських команд повинні володіти спеціальними знаннями, навичками і вміннями з використання індивідуальних завдань в ході тренувального процесу. В процесі виконання індивідуальних завдань удосконалювалася здатність у баскетболістів до спеціальних дій, виконуваних відповідно до ігровим амплуа на основі високого рівня ЗФП. Практика показала, що при такому тренуванні у баскетболістів зберігається правильна структура рухів, особливо при виконанні точного кидка по кошику навіть на тлі сильного стомлення. Психіка у баскетболістів була більш стійка до впливу психологічних та інших факторів напруженої обстановки в ході гри.

В ході організації та проведення тренувального процесу враховувалося, що в теорії і практиці відсутній єдиний підхід до розуміння використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд. В ході тренувального процесу баскетболістів студентських команд спостерігається захоплення усередненими програмами тренування по ЗФП на шкоду комплексного вирішення завдань, пов'язаних з урахуванням

індивідуальних характеристик баскетболістів. Враховувалося також, що порушується відповідність цілей ЗФП баскетболістів студентських команд, а також педагогічних засобів і методів, необхідних для їх досягнення в ході тренувального процесу. Недооцінюється роль підготовленості тренерів в сфері розробки та використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд.

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

Даний підхід до діяльності баскетбольних тренерів з підготовки команд до змагань включає в себе вивчення її змісту та показників ефективності. З їх допомогою більш точно визначалися напрями формування готовності тренерів з баскетболу до тренерської діяльності. Практика показала, що необхідність вивчення показників, що визначають готовність тренерів з баскетболу до тренерської діяльності, була викликана недостатнім розвитком у них спеціальних якостей і навичок. Ці навички ініціювали відповідну спрямованість тренерської діяльності на досягнення високих результатів студентської баскетбольної команди.

В ході проведеного дослідження були виявлені показники, що визначають готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності. До них відносяться: високий рівень розвитку методичних навичок по організації тренувального процесу баскетболістів; знання тактики гри в баскетбол і специфіки організації гри в захисті, атаці, у відриві; хороші знання в області психології спілкування і взаємодії з гравцями

баскетбольної команди; вміння створювати позитивний психологічний клімат в команді і позитивний емоційний фон. Важливі хороші навички застосовувати новітні досягнення спортивної науки в тренувальному процесі баскетболістів, а також уміння жити потребами команди, проявляти вимогливість і емпатію до гравців.

Високий рівень розвитку методичних навичок по організації тренувального процесу баскетболістів було визначено в якості найважливішого показника, що визначає готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності. Практика показала, що тренер з низьким рівнем розвитку методичних навичок по організації тренувального процесу баскетболістів не досягає високих результатів у тренерській діяльності.

Наші дослідження показали, що знання тренером тактики гри в баскетбол і специфіки організації гри в захисті, атаці і в відриві також є дуже важливим показником, який визначає готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності. Уміння донести до гравців як діяти при тій, чи іншій тактичній схемі є найважливішою характеристикою ефективності тренерської діяльності.

Було встановлено, що особливе місце серед показників, що визначають готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності, займають гарні знання в області психології спілкування і взаємодії з гравцями баскетбольної команди. Практика показала, що емоційний фон у гравців в ході гри може змінюватися як в кращу сторону, так і в гірший бік. Тому вміння правильно спілкуватися і взаємодіяти з гравцями баскетбольної команди особливо під час гри набувало першорядне значення. Вміння створювати позитивний психологічний клімат в команді і позитивний емоційний фон є, на думку деяких фахівців в сфері баскетболу, найважливішим показником ефективності тренерської діяльності.

Хороші навички застосовувати новітні досягнення спортивної науки в тренувальному процесі баскетболістів, також визначають високу готовність

тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності. Цей показник підкреслює творчу складову діяльності тренерів з баскетболу студентських команд. Практика показує, що такі тренери завжди знаходяться в пошуку нового в організації тренувального процесу і досягають високих результатів у своїй діяльності.

Респонденти відзначили вміння жити потребами команди, проявляти вимогливість і емпатію до гравців як важливий показник, що визначає готовність тренерів з баскетболу студентських команд до тренерської діяльності. Цей показник характеризував педагогічну складову тренерської діяльності. Практика показала, що тільки вимогливий тренер, одночасно проявляє турботу і емпатію до гравців, користується заслуженим авторитетом у них і може ефективно управляти командою.

В ході досліджень було встановлено, що сучасна теорія розглядає ряд наукових підходів до використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд. Головне місце серед них займає системний підхід до використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд. Системний підхід характеризується єдністю різних взаємопов'язаних організаційних і практичних елементів по використанню індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд. Застосування даного підходу до використання індивідуальних завдань дозволило розглядати його в комплексі з методами ЗФП баскетболістів студентських команд при вирішенні різних завдань при підготовці до змагальної діяльності. Було встановлено, що основними характеристиками системи ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань є: цілісність тренувального процесу, підпорядкованість і взаємозалежність компонентів даної системи організації і проведення тренувального процесу. Системний підхід до використання індивідуальних завдань був заснований на усвідомленні їх впливу на фізичну готовність баскетболістів в якості головного засобу для досягнення мети ЗФП баскетболістів студентських команд в ході великих перерв у тренувальному

процесі гравців. Значна роль системного підходу до використання індивідуальних завдань полягала в її якісному характері для підвищення ефективності ЗФП баскетболістів студентських команд і підтримки високої спортивної форми.

Таким чином, системний підхід до використання індивідуальних завдань в ході ЗФП баскетболістів студентських команд представляв собою якісну організацію підготовки баскетболістів в єдності з цілями їх тренування на підготовчому етапі до змагань.

Важливим для розуміння ролі індивідуальних завдань в системі ЗФП баскетболістів студентських команд було застосування діяльнісного підходу до їх використання в ході самостійної тренування. Для цього використовувався тезу, що в спортивній науці діяльність баскетболістів в тренувальному процесі виступає як одна з форм їх активності по досягненню поставлених цілей підготовки до змагань. Даний підхід до використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд визначав мотивацію спортсменів і цілеспрямованість спортивного тренування з підвищення власного рівня фізичної підготовленості. Цілеспрямованість спортивного тренування і мотивація баскетболістів були основними показниками, які характеризують ефективність тренувальної діяльності баскетболістів.

Практика показала, що тренувальна діяльність баскетболістів має певну мету. Вона усвідомлена і вирішує конкретні завдання їх підготовки до змагань. В ході використання індивідуальних завдань ліквідовувалися розриви і перерви в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. Головними компонентами тренувальної діяльності баскетболістів з використанням індивідуальних завдань були: формуються вміння і навички гри, розвиток фізичних якостей, що витрачаються зусилля на тренуванні і особиста дисциплінованість під час тренувальних занять. Ці компоненти тренувальної діяльності баскетболістів визначали ефективність організації та проведення тренувального процесу. Наші дослідження показали, що в ігровій

діяльності баскетболістів значуща роль належить ЗФП. Було встановлено, що існує тісний зв'язок між фізичними якостями і особливостями виконуваних дій під час гри в баскетбол на майданчику. У зв'язку з цим, в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд була збільшена частка вправ, на повну реалізацію фізичних і психологічних можливостей баскетболістів. В основу вивчення тренувального процесу був покладений структурний підхід до використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд. Відповідно до нього, структура і зміст індивідуальних завдань були лише гармонійною частиною загального процесу ЗФП баскетболістів студентських команд.

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

В ході досліджень було встановлено, що процес ЗФП баскетболістів студентських команд суперечливий. Одним з основних протиріч є протиріччя між необхідністю використання індивідуальних завдань і можливостями баскетболістів з розвитку фізичних якостей. Тому зміст індивідуальних завдань відповідає фізичним можливостям баскетболістів. Кожному рівню можливостей баскетболістів студентських команд відповідав певний варіант або тип індивідуальних завдань. Особливості ігрового амплуа баскетболістів також були відображені в індивідуальних завданнях.

Таким чином, виявлені показники в цілому, визначали готовність

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

В ході вирішення другого завдання дослідження встановлювалися фактори, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань в процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд.

Проведені попередні дослідження показали, що багато баскетболісти студентських команд по швидкості ряду рухових реакцій показують результати, незначно поступаються результатам висококваліфікованих баскетболістів професійних клубів. Разом з тим, здатності тонко диференціювати м'язові зусилля, у них не так добре розвинені як у представників професійних клубів. Було встановлено, що баскетболісти професійних клубів значно краще підготовлені до високих фізичних навантажень великої тривалості в порівнянні з баскетболістами студентських команд.

Дослідженнями було встановлено, що ЗФП баскетболістів студентських команд сприяє комплексному розвитку у них всіх фізичних якостей. Було встановлено, що використання індивідуального і диференційованого підходів до організації та проведення тренувального процесу по ЗФП з баскетболістами студентських команд призводить до більш значущих результатів в їх фізичної готовності. Було встановлено, що баскетболісти студентських команд, що показують більш високі результати по ОФП, вигідно відрізняються своїми соматичними та функціональними показниками та особливостями від інших гравців, менш підготовлених. Тому

в ході тренувального процесу велика увага приділялася менш підготовленим гравцям в процесі ОФП баскетболістів студентських команд.

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

Вважалося, що в сучасних умовах основні методики побудови тренувального процесу по ЗФП з баскетболістами студентських команд часто слабо враховують особливості їх організму, тренування проводяться за усередненими програмами, без корекції індивідуальної переносимості навантаження і перерв в тренувальному процесі. Рістові дані і функціональні показники об'єм легенів, серця, циркулюючої крові, маси тіла у окремих гравців суттєво відрізняються один від одного. Максимальна сила скорочення м'язів мала значну відмінність у окремих гравців, що обумовлювало різний приріст сили під впливом однієї і тієї ж величини навантаження під час тренування. Рівень розвитку сили м'язів верхніх кінцівок і м'язів тулуба, також мали свої відмінності, у окремих гравців. Це вимагало різного підходу до організації тренувального процесу по ЗФП з баскетболістами студентських команд.

В якості основних факторів, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань в процесі ЗФП баскетболістів, респонденти віднесли: різні зростові-вагові показники баскетболістів студентських команд; різні

ігрові функції баскетболістів, виходячи з їх амплуа. Значимими факторами, на їхню думку, були: генетично обумовлені відмінності в механізмі енергетичного забезпечення м'язової діяльності; підвищений інтерес баскетболістів до використання індивідуальних завдань; наявність високої мотивації у баскетболістів до зростання рівня загальної фізичної підготовленості. На їх погляд, важливими є також об'єктивні умови організації ЗФП баскетболістів.

В ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що в сучасному баскетболі відзначена деяка уніфікація тренувального процесу, коли тренування високорослих гравців здійснюється з спрямованістю навчання всім ігровим діям спільно з іншими гравцями. Враховувалося, що такий підхід до організації ЗФП баскетболістів студентських команд все частіше призводить до того, що стає все менше спортсменів, які можуть створювати навантаження на оборону супротивника не за рахунок проходів, а за рахунок боротьби за позицію, особливо під щитом. Уміння забити в контактній ситуації і віддати точну

передачу партнеру при стягуванні захисників на себе була головним завданням для центрального нападника. Практика показала, що ростовое перевага не всі гравці можуть реалізувати через неправильно організованою ЗФП, яка часто проводилася без урахування індивідуальних особливостей високорослих гравців. Тому в ЕГ ми пішли від усереднених програм ОФП баскетболістів студентських команд. Одним з найбільш перспективних варіантів розв'язання проблеми в ЕГ було диференціювання фізичного навантаження, а також засобів і методів ЗФП по амплуа гравців. Крім того, було встановлено, що енергетичні витрати баскетболістів студентських команд в процесі виконання ігрових дій в значній мірі залежать від ігрового амплуа в команді.

В ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що ігрова структура баскетбольної команди визначається наявністю гравців, що виконують різні амплуа. Враховувалося, що раціональне розташування

гравців на майданчику визначає тренер команди. Він закріплює за конкретними гравцями специфічні функції в грі. Про ефективність дій баскетбольної команди можна було судити, якщо ігрове амплуа відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Помітити це у баскетболістів - було головним завданням для тренера баскетбольної команди. В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що у гравців певних амплуа в ЕГ формується комплекс фізичних якостей, які сприяють найбільш ефективній реалізації ігрових дій у конкретній позиції. Тому ЗФП баскетболістів студентських команд в ЕГ відрізнялося за змістом, спрямованості вправ і за інтенсивністю фізичного навантаження, виходячи з індивідуальних можливостей гравців. В результаті рівень їх швидкісно-силової підготовленості був вище, ніж у спортсменів КГ.

В ході проведення педагогічного експерименту наявність в складі баскетбольної команди високорослих гравців було необхідною умовою успішності та ефективності ігрової діяльності всієї команди.

Разом з тим, в ході тренувального процесу по ЗФП в ЕГ враховувалися їх специфічні особливості. Враховувалося, що високорослі гравці, як правило, володіють недосконалою технікою бігу. Особливо це було помітно в прискореннях на короткі відрізки під час гри. Їм важко було набрати високу стартову швидкість через велику масу їх тіла і недостатньо розвиненою координації рухів. Це вимагало значної уваги з боку тренера. Тому в ході тренувального процесу, зверталось особливу увагу на розвиток сили м'язів нижніх кінцівок, у високорослих баскетболістів. Також враховувалося, що значне навантаження відчуває їх суглобовою апарат. Ці гравці відставали від інших баскетболістів студентських команд за показниками точності рухів. У них слабо була розвинена координація рухів.

В ході проведення педагогічного експерименту враховувалося, що фізична підготовленість у баскетболістів в процесі ЗФП, наростає по-різному. Приріст різних фізичних якостей у гравців різних амплуа відбувався з різною швидкістю, а це і було головною умовою індивідуалізації сучасного

тренувального процесу. В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що використання індивідуальних завдань позитивно впливає на функціональний стан, ефективність ігрової діяльності і загальний рівень ЗФП баскетболістів ЕГ. Показники в бігу на 30 метрів, човниковому бігу 10 по 10 метрів, стрибку в довжину з місця і згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи за 40 секунд у випробовуваних ЕГ були достовірно краще, ніж у випробовуваних КГ. Відзначалися достовірні відмінності в показниках уваги і швидкості реакції у баскетболістів різних ігрових амплуа ЕГ в порівнянні з випробуваними КГ.

В ході проведення педагогічного експерименту в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд моделювалися характеристики найсильніших сторін фізичної готовності гравців по ігровому амплуа, а також проводився відбір до збірних команд вузу на основі генетичної схильності тих чи інших гравців до гри в баскетбол.

ВИСНОВКИ

1. В результаті проведеного дослідження були виявлені показники, що визначають готовність тренерів з баскетболу студентських команд до діяльності по підвищенню рівня ЗФП у баскетболістів. До них відносяться: високий рівень розвитку методичних навичок по організації тренувального процесу баскетболістів; знання тактики гри в баскетбол і специфіки організації гри в захисті, атаці, у відриві; хороші знання в області психології спілкування і взаємодії з гравцями баскетбольної команди; вміння створювати позитивний психологічний клімат в команді і позитивний емоційний фон. Важливі хороші навички застосовувати новітні досягнення спортивної науки в тренувальному процесі баскетболістів, а також уміння жити потребами команди, проявляти вимогливість і емпатію до гравців.

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

3. В ході проведеного дослідження були встановлені фактори, що визначають необхідність використання індивідуальних завдань в процесі загальної фізичної підготовки баскетболістів студентських команд. До них відносяться: різні зростові-вагові показники баскетболістів студентських команд; різні ігрові функції баскетболістів, виходячи з їх амплуа. Значимими факторами є: генетично обумовлені відмінності в механізмі енергетичного забезпечення м'язової діяльності; підвищений інтерес баскетболістів до використання індивідуальних завдань; наявність високої мотивації у баскетболістів до зростання рівня загальної фізичної підготовленості. На

погляд респондентів, важливі також об'єктивні умови організації ЗФП баскетболістів.

4. В результаті проведеного дослідження була розроблена педагогічна модель ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань. Вона включає наступні компоненти: вимоги до ЗФП спортсменів; зміст індивідуальних завдань; засоби і методи розвитку фізичних якостей, а також їх корекції; технологію ЗФП баскетболістів; форми їх підготовки.

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

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

- специфічні тимчасові і організаційні рамки використання індивідуальних завдань в підготовці баскетболістів студентських команд;
- насиченість тренувального процесу з баскетболістами новими формами ЗФП з використанням індивідуальних завдань;
- характер і форми підготовки баскетболістів студентських команд;
- дотримання послідовності етапів ЗФП баскетболістів студентських команд;
- мотивація і ставлення баскетболістів до тренувального процесу;
- ступінь включеності і зацікавленості тренерів в реальну діяльність, що дозволяє досягти високих результатів в ЗФП баскетболістів.

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

В ході проведення педагогічного експерименту було встановлено, що використання індивідуальних завдань позитивно впливає на функціональний стан, ефективність ігрової діяльності і загальний рівень ЗФП баскетболістів ЕГ. Показники в бігу на 30 метрів, човниковому бігу 10 по 10 метрів, стрибку в довжину з місця і згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи за 40 секунд у випробовуваних ЕГ були достовірно краще, ніж у випробовуваних КГ. Відзначалися достовірні відмінності в показниках уваги і швидкості реакції у баскетболістів різних ігрових амплуа ЕГ в порівнянні з випробовуваними КГ.

ПОСИЛАННЯ

1. Андрианова, Р.И. Планирование подготовки команд олимпийского резерва в женском баскетболе к выступлению в главных международных соревнованиях / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 15-22.
2. Андрианова, Р.И. Централизованная подготовка сборных команд резерва по баскетболу: реалии и перспективы / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3 (58). – С. 87-91.
3. Андрианова, Р.И. Планирование этапа предсоревновательной подготовки к главным стартам сезона женских баскетбольных команд резерва : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Андрианова Раиса Игоревна. – Краснодар, 2017. – 26 с.
4. Андриющенко, Л.Б. Технология управления соревновательной деятельностью баскетбольной команды: монография / Л.Б. Андриющенко, О.Н. Андриющенко, А.Н. Болгов. – М: ТР-принт, 2014. – 152 с.
5. Андриющенко, Л. Б. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов к соревновательной деятельности в вузе : монография / Л.Б. Андриющенко, И.В. Орлан, А.А. Бондарь, О.Н. Андриющенко. – М. : ТР-принт, 2015. – 167 с.
6. Аруцев, А.А. Быстрота игровых перемещений юных баскетболистов и индивидуализация ее совершенствования путем внесения коррекций на основе экспресс-информации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Аруцев Александр Александрович. – М., 2003. – 23 с.
7. Асаад, А.Ф.М. Функциональное обеспечение игровой деятельности квалифицированных спортсменов в баскетболе / А.Ф.М. Асаад, Р. Сушко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 3-8.

8. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
10. Багмет, К.В. Применение монитора сердечного ритма для регулирования тренировочных нагрузок и восстановления баскетболистов // Сборник научных трудов ВНИИФК 2000 г. – М., 2001. – С. 345-347.
11. Бакаев, В.В. Характеристика упражнений в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / В.В. Бакаев, А.Н. Богдановский // Материалы и методы инновационных исследований и разработок: сборник статей Международной научно-практической конференции (10 марта 2018 года г. Самара). В 2 ч. Ч. 2/ – Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – С. 120-121.
12. Бакаев, В.В. Особенности управления скоростно-силовой подготовкой юных баскетболистов с учетом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча / В.В. Бакаев, А.Н. Богдановский // Современные концепции развития науки: сборник статей Международной научно-практической конференции (16 марта 2018 года г. Пермь). В 2 ч. Ч. 2./ – Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2018. – С. 67-68.
13. Бальсевич, В.К. Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 68.
14. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, М.И. Духовный [и др.]; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2016. – 99 с.
15. Н.Н. Ляликова, Т.В. Байбакова, Е.А. Черний, Н.С. Кузнецова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 17-20.

16. Безмылов, Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации в игровом сезоне / Н. Безмылов, О. Шинкарук // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – № 1-2. – С. 45-52.
17. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. – М. : Советский спорт, 2005. – 312 с.
18. Бердичевская, Е.М. Стабилографическая оценка точности движений квалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа / Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 65-70.
19. Бигеев А.В. Выявление основных статистических показателей, влияющих на результат матчей в баскетболе / А.В. Бигеев // Инновационные средства и методы подготовки в современном баскетболе. – М, 2011. – с. 17•20.
20. Болгов, А.Н. Технология управления соревновательной деятельностью игроков квалифицированной баскетбольной команды : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Болгов Алексей Николаевич. – Волгоград, 2013. – 22 с.
21. Болгов, А.Н. Управление соревновательной деятельностью баскетболистов : монография / А.Н. Болгов, И.В. Орлан, В.Н. Зайченко. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 147 с.
22. Бондарь, А.А. Основные компоненты формирования технико-тактической подготовленности баскетболистов 17-20 лет / А.Н Бондарь // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 19-22.
23. Бочковская, В.Л. Планирование скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча / В.Л. Бочковская, А.Н. Богдановский // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник научных трудов 5-й Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием (г. СПб, 19.04.2018): Институт

физической культуры, спорта и туризма. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2018. – С. 139-140.

24. Буров, А.В. Взаимосвязь показателей технической подготовленности у юных баскетболисток различных игровых амплуа / А.В. Буров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VII Региональной конференции молодых исследователей волгоградской области. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – С. 32-34.

25. Вавилов, А.Л. Влияние групповой интеграции и индивидуальной подготовленности баскетболистов на эффективность командных действий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вавилов Алексей Леонидович. – СПб., 2009. – 28 с.

26. Васильченко, О.С. Особенности подбора упражнений в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов/ О.С. Васильченко, В.З. Яцык, А.Н. Богдановский // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21-25 мая 2018, г. Краснодар). – Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2018. – С. 248-249.

27. Вахитов, И.Х. Динамика частоты сердечных сокращений, ударного объема крови и антропометрических показателей баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки / И.Х. Вахитов, О.П. Мартьянов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 7. – С. 86-88.

28. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Просвещение, 2001. – 76 с.

29. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 22.

30. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.

31. Власов, А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Власов Александр Михайлович. – М., 2004. – 20 с.

32. Волков, Е.П. Специфика формирования скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов / Е.П. Волков, Ахмад Аль Кхатиб, Ю.Н. Москвичев // Научные и методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры: материалы итоговой научно-методической сессии преподавателей и сотрудников за 1999 год. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – Выпуск 6. – С. 54-57.

33. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

34. Глазин, А.М. Интенсификация процесса спортивной подготовки подростков и юношей как фактор повышения конкурентоспособности игроков в баскетболе и стритболе / А.М. Глазин, В.В. Костюков, Х.Д. Ктайман [и др.] // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2014. – № 2. – С. 46-48.

35. Глазин, А.М. Сопряженное применение средств баскетбола и стритбола в процессе физического воспитания подростков 15-16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Глазин Артем Михайлович. – Краснодар, 2015. – 24 с.

36. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 336 с.

37. Голенко, В.А. Модульное совершенствование мастерства квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр: автореферат дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Голенко Владимир Алексеевич. – М., 2003. – 63 с.

38. Головкин, А.А. Средства и методы развития скоростных качеств и быстроты движений у баскетболистов с нарушением слуха / А.А. Головкин // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние,

тенденции и перспективы : сборник трудов конференции. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 88–92.

39. Головки А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А.А. Головки, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-116.

40. Гомельский, Е.Я. Мы самая возрастная команда / Е.Я. Гомельский // Планета Баскетбол. – 2000. – №3. – С. 2-4.

41. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд : ФАИР-пресс, 2003. – 338 с.

42. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод, пособие / С.М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.

43. Гречишкин, В.П. Управление общей физической подготовкой высококлассных баскетболистов с использованием изометрических упражнений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гречишкин Владимир Петрович. – СПб., 2004. – 24 с.

44. Гречишкина, С.С. Адаптационные возможности сердечно-сосудистой и нервной систем баскетболистов / С.С. Гречишкина, А.А. Кузьмин, Е.В. Кальная // Наука. Образование. Молодежь : материалы XIII науч.-практ. конф. молодых ученых и аспирантов. – Майкоп, 2016. – С. 431-434.

45. Грошев, А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Грошев Андрей Михайлович. – Малаховка, 2005. – 23 с.

46. Губа, В.П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов / В.П. Губа, А.В. Родин, А.Д. Скрипко // Физическая культура в школе. – 2015. – № 1. – С. 57-60.

47. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.

48. Давыдова, О.С. Педагогические условия необходимые для

развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов / О.С. Давыдова, А.Н. Богдановский, В.Л. Бочковская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 103-107.

49. Данилов, В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Данилов Владимир Андреевич. – М., 1996. – 43 с.

50. Данилов, В.А. Инновационный метод измерения прыжковой выносливости в баскетболе при выполнении приемов овладения мячом, отскочившим от корзины / В.А. Данилов, Л.Л. Бутузова // Межкафедральная научно-методическая конференция кафедр теории и методики спортивных игр «Актуальные вопросы подготовки спортсменов и специалистов игровых видов спорта», 15 февр. 2008 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 6-9.

51. Девяткина, Б.Ю. Комплектование игрового состава команды баскетболисток высокой квалификации с учетом психологической совместимости и срабатываемости игроков / Б.Ю. Девяткина // Современные технологии в спортивных играх: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – С. 65•68.

52. Дорошенко, Э.Ю. Моделирование технико-тактических действий как фактор управления соревновательным процессом и подготовкой баскетболисток высокой квалификации / Э.Ю. Дорошенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 10. – С. 29-34.

53. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Елевич Сергей Николаевич. – М., 2004. – 27 с.

54. Елевич, С.Н. Особенности макроциклов в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу / С.Н. Елевич // Ученые записки

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2. – С. 13-20.

55. Елевич, С.Н. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Елевич Сергей Николаевич. – СПб., 2009. – 38 с.

56. Еремин, И.В. О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков / И.В. Еремин // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 12. – С. 38.

57. Захаров, П.С. Инновационная методика этапного контроля интегральной подготовленности квалифицированных баскетболистов в структуре годичного тренировочного цикла : автореф. дис канд. пед. наук: 13.00.04 / Захаров Павел Сергеевич. – Смоленск, 2013. – 24 с.

58. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 2000. – 200 с.

59. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский; 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.

60. Зашук, С.Г. Структура комплексной подготовленности квалифицированных баскетболисток / С.Г. Зашук, Ж.Л. Козина, Б.И. Безъязычный // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 19-22.

61. Ильичева, О.В. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16-17 лет с плоскостопием / О.В. Ильичева, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 92-96.

62. Карагодина, А.М. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности на результаты соревновательной деятельности в баскетболе / А.М. Карагодина // Актуальные проблемы ФКиС: материалы VII региональной конференции молодых исследователей волгоградской области. Волгоград: ВГАФК, 2003. – С. 52-53.

63. Карпман, В.Л. Исследование физической работоспособности у

спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. : ФиС, 2004. – 94 с.

64. Кибенко, Е.И. Спортивная подготовка баскетболистов / Е.И. Кибенко // Апробация. – 2014. – № 11. – С. 102-106.

65. Козин, В.В. Повышение результативности атакующих действий баскетболистов 15-17 лет на основе моделирования противодействий соперников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Козин Вадим Витальевич. – Омск, 2009. – 24 с.

66. Козша, Ж.Л. Показатели комплексной подготовленности квалифицированных баскетболисток / Ж.Л. Козша, С.Г. Защук, О.В. Орий // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 34-37.

67. Колесникова, Е.А. Влияние показателей координационных способностей баскетболистов на эффективность выполнения заслонов в соревновательной деятельности / Е.А. Колесникова, С.В. Литвинова, Г.Н. Дудка [и др.] // Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта : Материалы Всерос. с международ. участием оч.-заоч. науч. конф. – Малаховка, 2012. – С. 43-47.

68. Колотильщикова, С.В. Программированная тактическая подготовка женских баскетбольных команд : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Колотильщикова Светлана Васильевна. – М., 2009. – 28 с.

69. Корнеев, Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С. 48-50.

70. Корнеев, Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Корнеев Руслан Ахтямович. – Малаховка, 2004. – 25 с.

71. Кочарян, Т.Н. Прогнозирование игрового амплуа баскетболисток с учетом индивидуальных морфологических и психологических особенностей

: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кочарян Татьяна Николаевна. – Малаховка, 2012. – 26 с.

72. Красителей, Д.А. Влияние физической подготовленности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов / Д.А. Красителей // Альманах молодой науки. – 2014. – № 2. – С. 15-18.

73. Красников, А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.

74. Красникова, О.С. Формирование игровой коммуникации в технико- тактических действиях юных баскетболистов : автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.04 / Красникова Ольга Сергеевна. – Сургут, 2005. – 24 с.

75. Кретов, Ю.А. Технология подготовки баскетболистов в условиях вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кретов Юрий Александрович. – Хабаровск, 2010. – 24 с.

76. Криволап, Р.П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. – С.349-350.

77. Кудряшов, Е.В. Моделирование показателей силовой подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в баскетболе и футзале / Е.В. Кудряшов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 3 (54). – С. 15-17.

78. Кудряшов, Е.В. Характеристика эффективности игровых действий баскетболисток / Е.В. Кудряшов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 177-179.

79. Кузьмин, А.А. Влияние спортивных физических нагрузок на морфофункциональное развитие и регуляторно-адаптивные возможности юных футболистов и баскетболистов 10-15 лет разных соматотипов : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 / Кузьмин Андрей Александрович. Майкоп,

2011. – 29 с.

80. Кучкин С.Н. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под ред. С.Н. Кучкина, С.А. Бакулина, В.М. Ченегина. – М.: Физкультура, образование и наука, 2011. – 492 с.

81. Леньшина, М.В. Показатели прыжковой выносливости квалифицированных баскетболисток с учетом амплуа / М.В. Леньшина // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. науч. статей IV Всерос. заочной науч.-практ. конф. с международ. участием / под ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. – Воронеж, 2015. – С. 297-303.

82. Леньшина, М.В. Психологическая готовность к конкурентной борьбе на Кубке Мира 2018 года по баскетболу 3х3 / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, А.К. Столяр // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Краснодар, 2018. – С. 133-136.

83. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт; Сост. И.Н. Решетень. – М., 1990.

84. Лихачев, О.Е. Современные проблемы профессионального баскетбола в Российской Федерации / О.Е. Лихачев, А.В. Мазурина, Р.Г. Ганиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 103-110.

85. Лосин, Б.Е. Анализ соревновательной деятельности игроков периметра в современном баскетболе / Б.Е. Лосин, Т.С. Абрикосова, К.А. Кожемякин, С.Н. Елевич, Л.Н. Минина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 196-200.

86. Лысенко, Е.А. Структура функциональной подготовленности баскетболистов высокой квалификации различного игрового амплуа / Е. Лысенко // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – № 1-2. – С. 80-86.

87. Макаров, Ю.М. Обучение защитным действиям с учетом

личностных качеств баскетболистов 16-18 лет : монография / Ю.М. Макаров, Ал Тай Хусейн. – СПб. : Изд-во «Лемо», 2012. – 157 с.

88. Макаров, Ю.М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Макаров Юрий Михайлович. – СПб., 2013. – 47 с.

89. Макеева, В.С. Оценка и самооценка профессионально-учебной деятельности баскетболистов высокой квалификации в вузах спортивного профиля / В.С. Макеева, Минцзэ Сунь, И.В. Лосева, С.В. Чернов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 190-195.

90. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М, 2004. – 160 с.

91. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

92. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

93. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.

94. Миронов, А.А. Новые виды тренажеров для баскетбола / А.А. Миронов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 46.

95. Митова, Е.А. Интегральная подготовка баскетболистов 17-19 лет при переходе в команды суперлиги: автореф. дис канд. пед. наук: 13.00.04 / Митова Елена Александровна. – Харьков, 2004. – 23 с.

96. Михеева, Т.М. Развитие коммуникативных способностей юных баскетболистов подросткового возраста: автореф. дис канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.М. Михеева. – Челябинск, 2004. – 22 с.

97. Морозова, Н.С. Повышение точности баскетбольных бросков с отражением мяча от щита : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Морозова Наталья Сергеевна. – Омск, 2009. – 24 с.

98. Мухаев, С.В. Многолетняя подготовка юных баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мухаев Сергей Владимирович. – Тюмень, 2015. – 26 с.
99. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
100. Орехов, А.А. Развитие тактического мышление юных баскетболисток 11-12 лет на начальном этапе подготовки / А.А. Орехов, О.В. Ильичёва, Я.В Сираковская, А.В. Лаптев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 239-244.
101. Орехов, А.А. Интегральная подготовка новых игроков студенческой баскетбольной команды / А.А. Орехов, С.А. Орехова, Н.А. Белоножкина, Л.В. Бокова, Е.Ю. Ивлиева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 245-249.
102. Осадчая, Н.С. Сопряженное формирование технических приемов и тактических действий баскетболисток 13-15 лет : автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.04 / Осадчая Наталья Сергеевна. – Минск, 2015. – 23 с.
103. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
104. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
105. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
106. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн.1. – 680 с.
107. Полозов, А.А. Повышение надёжности выполнения игровых

приёмов в соревновательной деятельности молодых баскетболистов / А.А. Полозов, В.Н. Еремеев, Д.С. Цыганков // Научные труды VII отчётной конференции молодых учёных ГОУ ВПО УГТУ-УПИ: сборник статей. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Ч. 2. – С. 200-203.

109. Пономарев, П.Л. Педагогическое воздействие тренера на баскетболистов высокой квалификации в тренировочной и соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пономарев Павел Леонидович. – М., 2008. – 23 с.

110. Попереков, В.С. Развитие координационных способностей баскетболистов 10-11 лет с учетом типологических свойств нервной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Попереков Владислав Сергеевич. – СПб., 2016. – 24 с.

111. Попова, И.Е. Ключевые параметры гемодинамики и тканевого состава работающих конечностей, определяющие функциональное состояние нервно-мышечного аппарата баскетболисток различного возраста / И.Е. Попова // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 7. – С. 18-22.

112. Притыкин, В.Н. Организационная структура комплексных методик технико-тактической подготовки в баскетболе / В.Н. Притыкин, Н.С. Морозова, С.В. Сухарев // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 2. – С. 38-41.

113. Пыхтина, А.Ю. Характеристика пространственно-временных показателей и результативности ситуаций быстрого прорыва баскетболистов и баскетболисток студенческих команд / А.Ю. Пыхтина, В.В. Скачкова, Е.А. Колесникова // Физическая культура и спорт - основы здоровой нации : Сб. статей III международ. науч.-практ. конф. – Чита, 2016. – С. 157-161.

114. Родин, А.В. Психофизиологическая подготовленность квалифицированных баскетболистов в годичном цикле тренировки / А.В. Родин, П.С. Захаров // Университетский вестник. – 2015. – Т. 16. – № 2. – С. 86-90.

115. Родин, А.В. Этапный контроль физической работоспособности

спортсменов как фактор повышения эффективности индивидуальных технико-тактических действий в баскетболе / А.В. Родин, П.С. Захаров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 4. – С. 50-56.

116. Родионова, А.Г. Методика интенсивного развития скоростно-силовых качеств у студенток-баскетболисток и особенности их реализации в соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Родионова Анна Геннадьевна. – Хабаровск, 2007. – 25 с.

117. Родионова, А.Г. Индивидуализация процесса подготовки студентов-баскетболистов на основе результатов физического состояния с использованием аппаратно-компьютерных комплексов / А.Г. Родионова, Е.Е. Яворская, Ю.А. Кретов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 177-181.

118. Рыбалкин, С.Н. Технология повышения точности выполнения штрафных бросков баскетболистами высокой квалификации : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / Рыбалкин Сергей Николаевич. – Волгоград, 2011. – 22 с.

119. Саблин, А.Б. Специальная физическая подготовленность высокорослых баскетболисток высокой квалификации : автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.04 / Саблин Андрей Борисович. – М., 2002 – 26 с.

120. Саблин, А.Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных высокорослых баскетболистов / А.Б. Саблин, Л.В. Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 36-37.

121. Севастьянов, А.Г. Основные разновидности и проявления ловкости у баскетболистов 17-19 лет массовых разрядов / А.Г. Севастьянов // Актуальные проблемы физиологии, физического воспитания и спорта: сб. матер, конф. – Ульяновск, 2007. – С. 131-136.

122. Севастьянов, А.Г. Способы повышения уровня спортивного мастерства баскетболистов массовых разрядов / А.Г. Севастьянов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 28.

123. Сергазинова, М.А. Виды ведения мяча и их роль в становлении баскетболиста / М.А. Сергазинова, А.В. Солнышко, Л.Н. Минина // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2017 г., посвященной Дню российской науки. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 191–192.

124. Сергазинова, М.А. Современные представления о ведении мяча в баскетболе / М.А. Сергазинова, Л.Н. Минина, Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 397-402.

125. Сираковская, Я.В. Использование утяжеленной скакалки в тренировке баскетболистов студенческих команд / Я.В. Сираковская, А.В. Ежова, Н.И. Зиземская, А.В. Доронкин // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4. – С. 93-96.

126. Соколов, В.Л. Сравнительный анализ эффективности соревновательной деятельности атакующих защитников в баскетболе / В.Л. Соколов, Н.Г. Куркин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 2. – С. 38-40.

127. Солодков, А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-спорт, 2001. – 519 с.

128. Сони́на, Н.В. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : / Сони́на Наталья Валентиновна. – М., 2009. – 23 с.

129. Стеценко, Н.В. Тактические действия в быстром прорыве баскетболистов студенческих команд / Н.В. Стеценко, К.А. Йосипенко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 82.

130. Сысоев, А.В. Эргометрические критерии физической работоспособности баскетболисток различного возраста / А.В. Сысоев, В.И.

Сысоев, И.Е. Попова // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 9. – С. 3-7.

131. Сысоев, А.В. Технология обучения юных баскетболистов приемам игры в баскетбол / А.В. Сысоев, В.И. Сысоев, Е.В. Суханова // Сборник научных статей / Воронежский гос. пед. ун-т. – Воронеж, 2012. – С. 23-30.

132. Сысоев, А.В. Нервно-мышечный аппарат баскетболисток в аспекте их возрастных особенностей / А.В. Сысоев, И.Е. Попова // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 3. – С. 69-73

133. Тарасов, А.Е. Основные положения педагогической поддержки в развитии спортивных способностей баскетболистов / А.Е. Тарасов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 10. – С. 66-68.

134. Тихонов, В.Ф. Определение качественных показателей физической нагрузки в баскетболе по характеру изменения частоты сердечных сокращений / В.Ф. Тихонов, О.Г. Дигуева, Л.А. Яковлева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 11-2. – С. 264-267.

135. Тришин, А.С. Стабилографические тренажеры в оценке специфических навыков позной координации у квалифицированных баскетболистов / А.С. Тришин, Е.М. Бердическая // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2016. – Т. 176. – № 1. – С. 55-59.

136. Черний, Е.А. К вопросу о специальной игровой выносливости студентов-баскетболистов технического вуза / Е.А. Черний, О.В. Мараховская, М.В. Славнова, С.Ю. Бахарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 451-453.

137. Чернов, С.В. Применение принципа программирования в подготовке баскетболистов высшей квалификации / С.В. Чернов // Вестник спортивной науки. – 2005. – № 3. – С. 8-11.

138. Чернов, С.В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта : автореф.

дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Чернов Сергей Викторович. – М., 2006. – 46 с.

139. Чилигин, Д.В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чилигин Дмитрий Владимирович. – Хабаровск, 2003. – 23 с.

140. Шаханова, А.В. Влияние спортивных нагрузок на функциональное состояние и регуляторно-адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы юных баскетболистов с учетом соматотипологической принадлежности / А.В. Шаханова, А.А. Кузьмин, Ю.Ю. Даутов [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 11. – С. 21-23.

141. Швецова, Т.В. Содержание многолетней подготовки студентов-спортсменов массовых разрядов, занимающихся баскетболом 3×3 : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Швецова Татьяна Владимировна. – Краснодар, 2017. – 25 с.

142. Щемилев, А.А. Управление тренировочным процессом на основе диагностики и коррекции психофизиологических спортивно значимых качеств баскетболистов / А.А. Щемилев // Технологии образования в области физической культуры: Сб. научно-методических работ / Под общ. ред. проф. Г.Н. Пономарева и проф. А.Н. Кислого. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С.163-165.

143. Юдашкина, Е.Е. Средства скиппинга для развития скоростно-силовых качеств у девушек-баскетболисток 11-12 лет / Е.Е. Юдашкина, В.А. Зайцев, С.М. Носов, Т.П. Высоцкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 380-383.

144. Apostolidis, N. Physiological and technical characteristics of elite young basketball players / N. Apostolidis, G. Nassis, T. Bolatoglou, N. Geladas // Journal of sports medicine and physical fitness. – 2004. – № 3. – P.157-163.

145. Balciunas, M. Long term effects of different training modalities on power, speed, skill and anaerobic capacity in young male basketball players /

M.Balciunas, S. Stonkus, C. Abrantes, J. Sampaio // Journal of sports science and medicine. – 2006. – № 5. – P. 163-170.

146. Ben Abdelkim, N. Time-motion analysis and physiological data of elite under-19 basketball players during competition / N. Ben Abdelkim, S. El Fazaa, J.El Ati // British journal of sports medicine. – 2007. – № 41. – P. 69-75.

147. Bompa, T. Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G. Haff. - Human kinetics publishers, 2009. - 480 p.

148. Delextrat, A. Physiological testing of basketball players: toward a standard evaluation of anaerobic fitness / A. Delextrat, D. Cohen // Journal of strength and conditioning research. – 2008. – № 22 (4). – P. 1066-1072.

149. Delextrat, A. Strength, power, speed, and ability of women basketball players according to playing position / A. Delextrat, D. Cohen // Journal of strength and conditioning research. – 2009. – № 23 (7). – P. 1974-1981.

150. Drinkwater, E. Characterizing changes in fitness of basketball players within and between seasons / E. Drinkwater, W. Hopkins, M. McKenna, et al. // International journal performance analyse of sport. – 2005. – № 5 (3). – P. 107-125.

151. Fearnhead, P. On Estimating the Ability of NBA Players / P. Fearnhead, B.Taylor // Journal of quantitative analysis in sports. – 2011. – Vol.7: issue 3. – TP. 112-119. Об оценке способностей игроков NBA

152. Frane Erculj, Mateja Bias, and Mitja Bracic. Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength, and take off power// Journal of Sireng and Condioring Research, 2010. – № 24(11) – P. 2970-2978.

153. Gocentas, A. Patterns of cardiovascular and ventilatory response to maximal cardiopulmonary test in elite basketball players / A. Gocentas, A. Juozulynas, V.Obelenis, A. Andziulis, A. Landor // Medicina (Kaunas). – 2005. – № 41(8). – P. 698-704.

154. Hoare, D. Predicting success in junior elite basketball players: the contribution of anthropometric and physiological attributes / D. Hoare // Journal sciences of medicine and sport. – 2000. – № 3 (4). – P. 391-405.

155. Jukic, I. The latent structure of variables of sports preparation and athletic preparedness based on physical conditioning contents in basketball / I. Jukic, D.Milanovic, D. Vuleta // *Kinesiology*. – 2005. – № 37 (2). – P. 182-194.

156. Lopes, C. Effect of a physical training season Applied on a U-19 male basketball team / C. Lopes, G. da Mota, C. Dechechi, L. Tessutti, L. Galatti // *International journal of sports science*. – 2012. – № 2(4). – P. 32-35.

157. Marinkovic, D. The differences in aerobic capacity of basketball players in different playing positions / D. Marinkovic, S. Pavlovic // *Physical education and sport*. – 2013. – Vol. 11, issue 1. – P. 73-80.

158. Mikolajec, K. The effects of specific conditioning on speed abilities in young female basketball players / K. Mikolajec, R. Goralczyk, S. Poprzecki, A. Zajac, W.Szyngiera, Z. Waskiewicz // *Journal of human kinetics*. – 2003. – № 10. P. 39-48.

159. Miszczenko, V. Athletes' endurance and fatigue characteristics related to adaptability of specific cardiorespiratory reactivity / V. Miszczenko, A.Suchanowski. – Gdansk. – 2010. – P. 152.

160. Ocaka, Y. The effect of eight-week workout specific to basketball on some physical and physiological parameters / Y. Ocaka, S. Savasb, O. Isika, Y. Ersoza // *Social and behavioral sciences*. – 2014. – Vol. 15, issue 2. – P. 1288- 1292.