

Міністерство освіти і науки України
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Працюк О. Ю.

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПРИТНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ МОЛОДОГО
ВІКУ ШЛЯХОМ ІНТЕРВАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ СКЛАДНО-
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

д.б.н., професор

Остапченко Л.І.

Рецензент:

к.н. з фіз.вих. та спорту

доцент Тупсєв Ю.В.

Захист відбудеться 22.02.2021 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті ім. Петра Могили

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці *Чорноморський національний університет ім. Петра Могили, Миколаїв, вулиця 68 Десантників, Миколаїв, Миколаївська область , 54000)*

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сучасний баскетбол пред'являє виключно високі вимоги до рухової підготовці гравців. За останні роки суттєво зріс темп гри. Збільшилася кількість, і зросла швидкість дій гравців. Значно ускладнився технічний арсенал баскетболістів в умовах щільної опіки захисників. Для успішної діяльності в такій грі, баскетболісти повинні відрізнятись високим рівнем розвитку спеціальних якостей або здібностей, які в теорії спорту пов'язують з поняттям «спритність» [2, 15, 34, 55, 78].

Фахівці виділяють два види спритності баскетболістів: тілесну спритність і ручну спритність. Високий рівень розвитку тілесної спритності (маневреності) дозволяє баскетболістам орієнтуватися в русі і безопорному положенні, знаходячи оптимальні рішення в найскладніших ігрових ситуаціях. Високий рівень розвитку ручної спритності дозволяє баскетболістові швидше, віртуозніше і ефективніше виконувати складні кидки, передачі м'яча, виконувати ведення м'яча на обмеженому просторі проти активно обороняється суперника. Саме ці складові гри подобаються глядачам і багато в чому визначають успіх в сучасному баскетболі [32, 45, 63, 77, 92].

Особливу роль розвиток спритності набуває в тренуванні юних спортсменів, так як саме в цьому віці закладається фундамент майбутніх успішних виступів на змаганнях. Сучасний баскетбол вимагає спеціалізованої підготовки і високого рівня розвитку спеціальної спритності гравців, і зокрема, розвитку цієї якості на протязі всієї спортивної кар'єри гравців. Важливим етапом в становленні висококваліфікованих баскетболістів є вік 16-18 років.

Відомо, що в силу вікових морфологічних змін в постпубертатному періоді у баскетболістів 16-18 років порушується координація рухів (основний компонент спритності, яка розуміється як здатність точно виконувати рухові завдання на основі взаємодії нервової і м'язової систем). Центральній нервовій системі потрібен час, щоб адаптуватися до нових розмірів тіла гравця (зріст і вагу). Особливо гостро це відноситься до гравців високого зросту, яких кожен тренер мріє мати у своїй

команді. Однак саме ця вікова група баскетболістів більше інших обійдена увагою фахівців-дослідників [9, 17, 46, 53, 85, 88].

Одним з можливих шляхів підвищення рівня спеціальної спритності баскетболістів 16-18 років є пошук найбільш раціональних методів її вдосконалення.

Проблема дослідження полягає в невідповідності між сучасними високими вимогами до рівня розвитку спеціальної спритності кваліфікованих баскетболістів і існуючою теорією і практикою цієї підготовки, і зокрема у відсутності науково-обгрунтованих методик вдосконалення спеціальної спритності у кваліфікованих баскетболістів на етапі спортивного вдосконалення.

Гіпотеза дослідження: передбачалося, що включення на постійній основі в навчально-тренувальний процес підготовки кваліфікованих баскетболістів 16-18 років комплексів вправ підвищеної координаційної складності, спрямованих на вдосконалення ручної і тілесної спритності буде підвищувати рівень розвитку спеціальної спритності, що позитивно позначиться на ефективності їх змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження - зміст і організація навчально-тренувального процесу в підготовці кваліфікованих баскетболістів на етапі їх спортивного вдосконалення.

Предмет дослідження - вплив комплексів вправ підвищеної координаційної складності, спрямованих на вдосконалення ручної і тілесної спритності баскетболістів, а також на ефективність їх ігрової діяльності.

Мета дослідження - виявити можливості підвищення ефективності розвитку спеціальної спритності у кваліфікованих баскетболістів 16-18 років за рахунок включення в навчально-тренувальний процес комплексів вправ підвищеної координаційної складності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючу методику розвитку спеціальної спритності баскетболістів на основі аналізу спеціальної літератури, а також узагальнення практичного досвіду роботи тренерів.

2. Виявити рівень взаємозв'язку результатів тестових випробувань тілесної і ручної спритності у кваліфікованих баскетболістів 16- 18 років з ефективністю їх ігрової діяльності.

3. Структурувати спеціальні баскетбольні вправи по мірі їх координаційної складності.

4. Виявити ефективність використання комплексів спеціальних вправ підвищеної координаційної складності в тренувальному процесі кваліфікованих баскетболістів 16-18 років.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури; педагогічні спостереження; анкетування; антропометрія; педагогічне тестування; лабораторний експеримент; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи обробки результатів досліджень.

Наукова новизна роботи полягає в наступному: визначено взаємозв'язок різних показників спеціальної витривалості юних кваліфікованих баскетболістів і показників їх ігрової діяльності; вперше встановлена ефективність використання комплексів спеціальних вправ підвищеної координаційної складності для розвитку спеціальної спритності юних кваліфікованих баскетболістів; запропоновані нові підходи оцінки рівня координаційної складності спеціальних баскетбольних вправ.

Теоретична значимість результатів дослідження полягає в обґрунтуванні нових підходів до способів оцінки ручної і тілесної спритності юних кваліфікованих баскетболістів, які дозволяють коригувати і доповнити існуюче програмно-методичне забезпечення підготовки юних баскетболістів. Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, можуть служити науково-теоретичною базою для оптимізації спортивного тренування юних кваліфікованих баскетболістів на етапі спортивного вдосконалення.

Практична значимість дослідження полягає у структуруванні спеціальних баскетбольних вправ за ступенем їх координаційної складності і обґрунтуванні використання цих вправ в підготовці юних кваліфікованих баскетболістів на етапі спортивного вдосконалення. Запропоновано і апробовано оперативні кількісні методи оцінки ручної і тілесної спритності баскетболістів.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (165). Загальний обсяг дипломної роботи складає 74 сторінок, вона містить 9 таблиць і 2 рисунка.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто сучасні тенденції розвитку та особливості прояву спритності в сучасному баскетболі; аналіз досвіду розвитку координаційних здібностей в спортивній практиці, проблема розвитку координаційних здібностей в баскетболі.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети роботи у процесі послідовного вирішення поставлених завдань застосовувалися теоретичні та емпіричні методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури; педагогічні спостереження; анкетування; антропометрія; педагогічне тестування; лабораторний експеримент; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи обробки результатів досліджень.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** представлено результати досліджень, які полягають в обґрунтуванні нових підходів до способів оцінки ручної і тілесної спритності юних кваліфікованих баскетболістів, які дозволяють коригувати і доповнити існуюче програмно-методичне забезпечення підготовки юних баскетболістів.

З метою вивчення думки фахівців з питань оптимізації методики розвитку спритності баскетболістів було проведено спеціальне дослідження. Стаж тренерської роботи експертів коливався від 5 до 40 років.

Результати опитування наведені в табл. 1. Так більше 80 відсотків опитаних тренерів наголошують на необхідності використання в підготовці кваліфікованих баскетболістів 16-18 років цілеспрямованої спеціалізованої тренування, спрямованої на розвиток спеціальної спритності. Переважна більшість тренерів (74% і 78% відповідно) вважають, що необхідна спеціалізована тренування з розвитку ручної і тілесної спритності цього контингенту баскетболістів. Ці дані, свідчать про те, що і після 16-18 років (в «постсенситивний» період), коли за даними літератури рівень розвитку спритності досягає свого максимуму, фахівці впевнені в необхідності роботи над цією якістю. На жаль, подібні рекомендації в науково-методичній літературі практично відсутні.

Таблиця 1

Думки тренерів (n = 46) про особливості «оптимальної» методики розвитку спритності баскетболістів

| Характеристика тренувального процесу | Кількісні показники |
|--|---------------------|
| Необхідність цілеспрямованої спеціалізованої тренування, спрямованої на розвиток спеціальної спритності баскетболістів 16- 18 років | 83% |
| Необхідність цілеспрямованої спеціалізованої тренування, спрямованої на розвиток ручної спритності баскетболістів 16-18 років | 74% |
| Необхідність цілеспрямованої спеціалізованої тренування, спрямованої на розвиток тілесної спритності баскетболістів 16-18 років | 78% |
| Кількість тренувань на тиждень, в яких необхідно використовувати вправи для розвитку спеціальної спритності баскетболістів 16-18 років | 3-4 раз (61%) |
| Оптимальний обсяг тренувального часу в одному занятті, спрямований на розвиток спеціальної спритності баскетболістів 16-18 років | 20-30 хв (57%) |
| Необхідність тренеру враховувати координаційну складність баскетбольних вправ | 91% |

| | |
|--|-----|
| Необхідність використання в тренувальному процесі баскетболістів 16-18 років спеціалізованих вправ, підвищеної координаційної складності і в якому обсязі від загального тренувального процесу | 52% |
|--|-----|

Більше 60% тренерів вважають, що цілеспрямовано розвивати спритність у кваліфікованих баскетболістів 16-18 років необхідно 3-4 рази в тиждень. Близько 10% тренерів пропонують працювати над розвитком спритності на кожному тренуванні. 57% тренерів вважають, що оптимальний обсяг часу, що виділяється на розвиток спритності кваліфікованих баскетболістів 16-18 років має становити 20-30 хвилин в одному тренувальному занятті. Ці цифри збігаються з рекомендаціями, наявними в спеціальній літературі за обсягом тренувальної роботи, спрямованої на розвиток спритності.

У педагогічному експерименті взяло участь 11 баскетболістів. Антропометричні дані баскетболістів, які беруть участь в експерименті наведені в таблиці 4.

Педагогічний експеримент проводився в два етапи: на першому етапі протягом п'яти місяців тренувальна робота проводилася за традиційною методикою; на другому етапі також протягом п'яти місяців тренувальна робота проводилася по експериментальній методиці.

Таблиця 2

Показники антропометрії баскетболістів беруть участь в експерименті (n = 11)

| Антропометричні показник | Статистичні показники | | | |
|------------------------------|-----------------------|-----|-----|-----|
| | \bar{X} | m | Max | Min |
| Маса тіла, кг | 81,7 | 4,1 | 102 | 55 |
| Довжина тіла, см | 194,6 | 2,5 | 205 | 176 |
| Размах рук, см | 197,0 | 2,5 | 209 | 180 |
| Зріст с піднятими руками, см | 253,4 | 2,7 | 270 | 231 |

| | | | | |
|---------------------------|------|-----|-----|-----|
| Життєва ємкість легких, л | 4,5 | 0,3 | 6,1 | 3,2 |
| Довжина кисті, см | 21,2 | 0,2 | 22 | 20 |
| Сила правої кисті, кг | 46,4 | 3,0 | 64 | 26 |
| Сила лівої кисті, кг | 40,0 | 2,3 | 50 | 20 |

В процесі проведення педагогічного експерименту на першому і на другому етапах в тренувальному процесі використовувалося досить велика кількість вправ, які були спрямовані на підтримку і розвиток спеціальної спритності баскетболістів.

На другому етапі педагогічного експерименту, на основі аналізу опитування тренерів, на ранкових тренуваннях баскетболістів 3-4 рази в кожному тижневому мікроциклі виділялися спеціальні заняття, в яких акцентована проводилася робота з розвитку спеціальної спритності (таблиця 3). Ця робота займала не більше 30 хвилин від тренувального заняття. Причому всі вправи, які виконували баскетболісти, були попередньо оцінені на предмет їх координаційної складності. Всього було відібрано і проаналізовано понад 100 спеціальних вправ.

Таблиця 3

Обсяг вправ, спрямованих на розвиток спеціальної спритності кваліфікованих баскетболістів 16-18 років в процесі проведення педагогічного експерименту

| Тренувальні параметри | Кількісні та інші характеристики тренувальної роботи | |
|---|--|-------------|
| | Перший етап | Другий етап |
| Кількість навчально-тренувальних занять | * | 80 |
| Загальний обсяг акцентованою тренувальної роботи, спрямованої на розвиток спеціальної спритності (хв) | 1980 хв | 2000 |
| Обсяг акцентованою тренувальної роботи, спрямованої на розвиток спеціальної спритності в тижневому мікроциклах (хв) | От 70 до 110 хв | 100 хв |
| Обсяг вправ, спрямованих на розвиток ручної спритності (хв) | 560 хв | 500 хв |
| Обсяг вправ, спрямованих на розвиток тілесної спритності (хв) | 520 хв | 500 хв |
| Обсяг комбінованих вправ, спрямованих на розвиток ручної і тілесної спритності | 900 хв | 1000 хв |

| | | |
|------|--|--|
| (хв) | | |
|------|--|--|

Всі вправи були розділені на три рівні складності. Більшість з вправ, які увійшли в цей комплекс було рекомендовано фахівцями. Це вже такі відомі фахівцям групи вправ для розвитку спеціальної спритності як «сходи», «шестикутник», вправи в русі з декількома м'ячами (двома, трьома чотирма), складні комбіновані баскетбольні вправи. Цілий ряд нових вправ, пов'язаних з використанням одночасно трьох і більше м'ячів різних за вагою та розміром придумав і впровадив на наше прохання в навчально-тренувальний процес на другому етапі педагогічного експерименту. Також на другому етапі експерименту на тренуваннях з акцентованому розвитком спеціальної спритності, послідовність вправ підбиралася таким чином, щоб координаційна складність вправ прогресувала від вправи до вправи. Причому переважна більшість вправ було підвищеної (високою і максимальної) координаційної складності. На першому етапі педагогічного експерименту загальний обсяг тренувальної роботи, спрямованої на розвиток спеціальної витривалості практично не відрізнявся від аналогічної роботи на другому етапі (відмінності між сумами тренувального часу не перевищували 1 відсотка, табл. 5). Але ця тренувальна робота виконувалася менш акцентовано і була розподілена більш рівномірно між тренувальними заняттями (такі вправи використовувалися практично в кожному тренуванні в обсязі 5-10 хвилин).

Проведені дослідження дозволили проаналізувати ефективність використаної нами методики розвитку спеціальної спритності у кваліфікованих баскетболістів 16-18 років. В результаті проведеного педагогічного експерименту, як першого, так і другого етапу, практично не вдалося домогтися істотних змін в такому показнику, як час реакції рук. Поліпшення цього показника на обох етапах педагогічного експерименту в середньому по групі вимірювалося тисячними частками секунди (таблиці 4-5).

В результаті проведення педагогічного експерименту практично також не вдалося домогтися істотних змін в показнику - час реакції ніг у юних кваліфікованих баскетболістів. Позитивні зміни цього показника вимірювалися в

середньому в межах 4-8 мілісекунд, процентна різниця цього показника склала 3,2% і 1,6%. Незначні зрушення в цих показниках на наш погляд пояснюється тим, що, по-перше, час реакції дуже складно піддається тренування, а по-друге, основний обсяг тренувальних засобів, які використовуються в педагогічному експерименті, був спрямований на розвиток інших компонентів спеціальної спритності баскетболістів .

Таблиця 4

Зміна показників ефективності розвитку спеціальної спритності кваліфікованих баскетболістів 16-18 років (N = 11) в результаті проведення першого етапу педагогічного експерименту

| Показники | Вихідні ($\bar{x} \pm m$) | Кінцеві ($\bar{x} \pm m$) | Критерій Стьюдент | P | Різниця |
|--|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|--------|---------|
| Час реакції рук, с | 0,211 ± 0,010 | 0,210 ± 0,008 | 0,27 | p>0,05 | 0% |
| Час реакції ніг, с | 0,253 ± 0,008 | 0,245 ± 0,007 | 0,65 | p>0,05 | 3,2% |
| Тілесна спритність, с | 7,69 ± 0,32 | 7,53 ± 0,27 | 1,40 | p>0,05 | 2,1% |
| Ручна спритність, кіл. торкань м'яча | 27,8 ± 0,58 | 28,8 ± 0,79 | 1,22 | p>0,05 | 3,6% |

Якщо зіставити динаміку зростання рівня розвитку тілесної спритності, то необхідно відзначити більш суттєві зміни у баскетболістів в результаті проведення другого етапу педагогічного експерименту. Так, процентна різниця тілесної спритності у баскетболістів після другого етапу виявилася в півтора рази вище, ніж після проведення першого етапу.

Таблиця 5

Зміна показників ефективності розвитку спеціальної спритності кваліфікованих баскетболістів 16-18 років в результаті проведення другого етапу педагогічного експерименту (n = 11)

| Показники | Вихідні ($\bar{x} \pm m$) | Кінцеві ($\bar{x} \pm m$) | Критерій Стьюдент | P | Різниця |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|---|---------|
|-----------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------|---|---------|

| | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|---------------|------|--------|------|
| Час реакції рук, с | 0,210 ± 0,008 | 0,209 ± 0,009 | 0,56 | p>0,05 | 0% |
| Час реакції ніг, с | 0,245 ± 0,007 | 0,241 ± 0,008 | 1,37 | p>0,05 | 1,6% |
| Тілесна спритність, с | 7,53 ± 0,27 | 7,29 ± 0,28 | 2,04 | p<0,05 | 3,2% |
| Ручна спритність, кіл. торкань м'яча | 28,8 ± 0,70 | 31,0 ± 0,88 | 3,54 | p<0,05 | 7,6% |

Динаміка показників ручної спритності кваліфікованих баскетболістів після проведення двох етапів проведення педагогічного експерименту приведена в таблицях 4-5. Так, після другого етапу зафіксовано більш істотний приріст цього показника, процентна різниця виявилася більш ніж в два рази вище в порівнянні зі змінами, що відбулися після першого етапу експерименту. Крім того, зміни рівня ручної спритності після другого етапу експерименту виявилися статистично достовірними. Мабуть, позитивну роль у розвитку ручної спритності баскетболістів зіграв той факт, що в процесі проведення другого етапу педагогічного експерименту використовувався великий обсяг спеціальних вправ підвищеної (високою і максимальної) координаційної складності з декількома м'ячами, розрізнялися за розміром і вагою. Ці вправи виконувалися з максимальною швидкістю, як правило, з використанням змагального методу. Постійне використання різних вправ такого плану, змушували гравців швидко адаптуватися до нових, раптово виникають ігрових ситуацій, в яких необхідно враховувати велику кількість параметрів (швидкість руху окремих ланок тіла, положення тіла, розмір і вага м'яча, дії партнерів і суперників і т.д.) і знаходити оптимальні рухові рішення при роботі з м'ячем.

При розгляді змін ігрових показників у кваліфікованих баскетболістів після проведення двох етапів педагогічного експерименту необхідно відзначити позитивну динаміку такого важливого для баскетболу ігрового показника як точність кидків з гри. Після першого етапу точність в середньому підвищилася більш ніж на один відсоток, після другого етапу більш ніж на два відсотки. Порівнюючи ефективність в досягнутих змінах точності кидків з гри (таблиця 6),

встановлена більш значні зміни, зареєстровані після другого етапу педагогічного експерименту. Різниця в змінах цього показника виявилася статистично достовірною. Це може бути пояснено, в тому числі і вищими зрушеннями, зафіксованими у баскетболістів після цього етапу в показниках тілесної спритності. У свою чергу, як вже зазначалося раніше, тілесна спритність характеризує маневреність і залежить також від рівня розвитку вестибулярного апарату баскетболістів. Саме ці показники істотно впливають на точність виконання кидків в русі і стрибку в сучасному баскетболі. Навіть не дуже значна втрата рівноваги тіла баскетболіста в процесі виконання кидка в кошик призводить до істотного зниження його точності.

Після проведення другого етапу експерименту вдалося також знизити кількість втрат м'яча, що здійснюються гравцями в перерахунку в середньому за одну хвилину гри. Як відомо, показник втрат м'яча є найважливішим ігровим показником в баскетболі, який враховують практично всі тренери. Зниження втрат м'яча дає додатковий шанс команді атакувати кошик суперника і тим самим набирати додаткові очки для перемоги своєї команди. Тому до зниження командних втрат м'яча прагне кожен баскетбольний тренер. Високий рівень тілесної і ручної спритності дозволяє баскетболістові знизити кількість втрат при отриманні м'яча, а також в процесі його володіння і при виконанні складних передач і інших технічних дій при щільній опіки суперників. Цим можна пояснити більш вагомі позитивні зрушення в зниженні втрат м'яча в грі після другого етапу експерименту. Ці зміни також виявилися статистично достовірними (таблиця 6).

У процесі дослідження встановлено і динаміка ефективності індивідуальної змагальної діяльності баскетболістів в цілому. Таким інтегральним показником дій баскетболістів в процесі змагальної діяльності баскетболістів є КЕІД (коефіцієнт ефективності індивідуальних дій). КЕІД розраховується з урахуванням практично всіх статистичних показників, які ведуться в баскетболі і представлені в спеціальному технічному протоколі. Ці показники відображають всі основні дії баскетболістів в нападі та захисті. При обчисленні КЕІД враховується також час, проведений гравцем на майданчику. Після другого етапу експерименту вдалося

добити більш істотних змін в інтегральному показнику (КЕІД) ефективності змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів у порівнянні з першим етапом. Відмінності в динаміці змін ефективності змагальної діяльності виявилися статистично значущими (табл.6).

Таким чином, розроблена методика підвищення спеціальної спритності у кваліфікованих баскетболістів на етапі спортивного вдосконалення показала свою ефективність. Практичне її використання дозволило добитися не тільки збільшення показників спеціальної спритності, а й домогтися підвищення ефективності змагальної діяльності баскетболістів

Таблиця 6

Порівняльна ефективність показників змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів 16- 18 років (n = 11)

| Показники | Зміна показників в процесі першого етапу експерименту ($\bar{x} \pm m$) | Зміна показників в процесі другого етапу експерименту ($\bar{x} \pm m$) | Критерій Стьюдента | Статистичний висновок |
|------------------------------|--|--|--------------------|-----------------------|
| КЕІД, ум. од. | $0,07 \pm 0,06$ | $0,14 \pm 0,05$ | 2,61* | $p < 0,05$ |
| Втрата м'яча, кіл. в хв. гри | $-0,001 \pm 0,009$ | $-0,006 \pm 0,008$ | 1,94* | $p < 0,05$ |
| Точність кидків з гри, % | $1,18 \pm 1,72$ | $2,27 \pm 1,19$ | 2,78* | $p < 0,05$ |

Аналізуючи зміни, що відбулися в показниках спеціальної спритності (тілесна і ручна) у кваліфікованих баскетболістів 16-18 років і показниках їх змагальної діяльності, можна відзначити, що після другого етапу педагогічного експерименту зрушення по досліджуваним показникам виявилися значнішими, ніж після проведення першого етапу. Є підстави вважати, що більш виражені, що відбулися в рівні розвитку спеціальної спритності юних кваліфікованих баскетболістів після проведення другого етапу педагогічного експерименту, стало наслідком використання розробленої методики розвитку спеціальної спритності баскетболістів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз статистичних матеріалів по баскетболу за останні 30 років показав 10-відсоткове зростання загальної кількості ігрових дій в матчі, при що залишається практично незмінною тривалості гри. Це свідчить про наявність тенденції до поступового підвищення інтенсивності ігрових дій баскетболістів, і немає підстав припускати, що вона зникне в доступному для огляду майбутньому. Тим самим слід очікувати і підвищення вимог до рівня розвитку спеціальної спритності баскетболістів, яка лежить в основі їх тренувальної і змагальної діяльності.

2. Виявлено статистично істотна кореляційний зв'язок між показниками ефективності змагальної діяльності баскетболістів і показниками їх тілесної ($r = 0,603$) і ручний спритності ($r = 0,576$), а також часом реакції ніг ($r = 0,491$). Це свідчить про високий ступінь впливу показників спеціальної спритності кваліфікованих баскетболістів 16-18 років на ефективність їх ігрової діяльності.

3. На думку тренерів, важливим для успіху підготовки спортивних резервів є вік 16-18 років. Це вік переходу до тренувань по дорослому типу, що має виявлятися в зміні акцентів тренувального процесу від пробудження інтересу до гри і вивчення базових навичок, до підвищеного навантаження, спеціального тренування і великої кількості змагань. Проведені дослідження показали, що спеціальна тренувальна робота дозволяє домагатися істотних позитивних зрушень в рівні розвитку спеціальної спритності у кваліфікованих баскетболістів 16-18 років і в «постсенситивний» період, що і було підтверджено в ході апробації виконаної дисертаційної роботи.

4. Важливим компонентом методики розвитку спеціальної спритності баскетболістів є показник координаційної складності вправи. Результати дослідження показали, що переважна більшість (91%) опитаних тренерів вважають за необхідне враховувати координаційну складність вправ в процесі розвитку спеціальної спритності баскетболістів.

5. Процес розвитку спеціальної спритності кваліфікованих баскетболістів 16-18 років буде протікати більш ефективно, якщо в навчально тренувальний процес

включати на постійній основі комплекси спеціальних вправ підвищеної координаційної складності. У ці комплекси доцільно підбирати вправи, в яких максимально представлені наступні ознаки координаційної складності вправ: виконання вправ в максимальному темпі; вправи в безпорному положенні; різноспрямовані рухи рук і ніг; вправи на обмеженому просторі при активному опорі суперника; виконання вправ з нестандартних положень і з декількома м'ячами різними за розміром і вагою.

6. Для розвитку спеціальної спритності у кваліфікованих баскетболістів 16-18 років доцільно використовувати 3-4 спеціалізовані тренування в тиждень, в кожному з яких в першій половині основної частини заняття 30 хвилин необхідно відвести на спеціальні вправи підвищеної координаційної складності. Тривалість вправ повинна становити 10-20 секунд, кількість повторень від 2 до 15 разів, з паузами відпочинку від 10 і більше секунд.

7. Проведені дослідження показали, що п'ятимісячна спеціалізована тренувальна робота дозволяє не тільки істотно підвищити рівень тілесної і ручної спритності у кваліфікованих баскетболістів 16-18 років, а й домогтися статистично значущих позитивних змін в таких ігрових показниках як точність кидків з гри, кількість втрат м'яча і ефективність ігрової діяльності.

АНОТАЦІЇ

П. І. П. Підвищення рівня спритності баскетболістів молодого віку шляхом інтервального використання складно-координаційних засобів в процесі тренувальної діяльності – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю – Назва закладу, Місто, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження виявити можливості підвищення ефективності розвитку спеціальної спритності у кваліфікованих баскетболістів 16-18 років за рахунок включення в навчально-тренувальний процес комплексів вправ підвищеної координаційної складності. Визначено взаємозв'язок різних показників спеціальної витривалості юних кваліфікованих баскетболістів і показників їх ігрової діяльності; вперше встановлена ефективність використання

комплексів спеціальних вправ підвищеної координаційної складності для розвитку спеціальної спритності юних кваліфікованих баскетболістів; запропоновані нові підходи оцінки рівня координаційної складності спеціальних баскетбольних вправ. Обґрунтування нових підходів до способів оцінки ручної і тілесної спритності юних кваліфікованих баскетболістів, які дозволяють коригувати і доповнити існуюче програмно-методичне забезпечення підготовки юних баскетболістів. Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, можуть служити науково-теоретичною базою для оптимізації спортивного тренування юних кваліфікованих баскетболістів на етапі спортивного вдосконалення. Структурування спеціальних баскетбольних вправ за ступенем їх координаційної складності і обґрунтуванні використання цих вправ в підготовці юних кваліфікованих баскетболістів на етапі спортивного вдосконалення.

Ключові слова: юні кваліфіковані баскетболісти, складно-координаційні засоби, спеціальна витривалість, спортивне вдосконалення.