

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконав:
студент денної форми навчання,
II курсу, групи СПм – 901
Рязанцев Павло Олександрович

Науковий керівник:
к.фіз.вих., ст. викладач
Остапенко Юрій Олександрович

Голова комісії _____ Ю. Г. Блан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____ Л. П. Пилипей
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ В. М. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю. О. Остапенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань.

Реєстраційний номер _____
« _____ » _____ 20 _____ р.

Суми – 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	9
1.1. Види контролю у ігрових видах спорту.....	9
1.2. Особливості тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	14
1.3. Напрямки вдосконалення системи контролю у спортивних іграх	22
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження.....	28
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.....	28
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	29
2.1.3. Методи рухових тестів.....	30
2.1.4. Психофізіологічні методи.....	38
2.1.5. Педагогічний експеримент.....	41
2.1.6. Методи математичної статистики.....	42
2.2. Організація дослідження.....	43
РОЗДІЛ 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ.....	45
3.1. Особливості проведення комплексного контролю на етапі базової підготовки.....	45
Висновки до розділу 3.....	49

РОЗДІЛ 4 РЕЗУЛЬТАТИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З БАСКЕТБОЛУ ЗА ПІДСУМКАМИ ПРОВЕДЕНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ.....	51
4.1. Порівняльний аналіз показників фізичної, технічної, психологічної підготовленості студентів-баскетболістів.....	51
ВИСНОВКИ.....	56
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	62
ДОДАТКИ.....	73

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АТ – артеріальний тиск
- БК – баскетбольний клуб
- ЕГ – експериментальна група
- ЕКГ – електрокардіограма
- ЕСБП – етап спеціалізованої базової підготовки
- ЖЄЛ – життєва ємність легень
- ЗМРВ – зорово-моторна реакція вибору
- ЗФП – загальна фізична підготовка
- НТГ – навчально-тренувальна група
- ПЗМР – проста зорово-моторна реакція
- СОК – систолічний об'єм кровотоку
- ССС – серцево-судинна система
- СумДУ – Сумський державний університет
- СФП – спеціальна фізична підготовка
- ТТД – техніко – тактичні дії
- ФБУ – Федерація баскетболу України
- ФІБА – міжнародна федерація баскетболу
- ЧСС – частота серцевих скорочень
- БК – баскетбольний клуб

ВСТУП

Студентський спорт в Україні є одним із найважливіших напрямів формування сучасної молоді людини, її підготовленості до самостійного життя, вагомим соціально-культурним явищем, яка підтверджується офіційними документами: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Цільова комплексна програма розвитку спорту в Україні». Одним із основних напрямків забезпечення розвитку фізичної культури є організація і проведення комплексних досліджень, провадження наукових досліджень в практику фізичного виховання студентів, спорту вищих досягнень, необхідністю створення умов для можливості зміцнення здоров'я молодого покоління, удосконалення індивідуальних здібностей спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки [11; 15; 45; 46].

Однією із складових методів управління у тренувальному і змагальному процесах фахівці надають методам контролю. Проблема контролю, особливо в підготовці спортивних команд залишається однією з актуальних. Річ у тому, що існуючі програми підготовки для команд ігрових видів спорту мають давню історію і не враховують практичний досвід сучасних дослідників, накопичений на основі раціональної побудови тренувальних занять на всіх етапах багаторічної підготовки. У існуючих інформаційних джерелах не вистачає інформації про обсяг наукових даних контролю підготовленості спортсменів у командних видах спорту на етапі спеціалізованої базової підготовки, враховуючи практичний досвід підготовки команд ігрових видів спорту, новітніх наукових досліджень, особливостей побудови і змісту тренувального процесу студентів баскетболістів протягом річного циклу підготовки.

На думку В. М. Платонова [50] ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах в своїй більшості обумовлена використанням засобів та методів комплексного контролю сторін підготовленості, як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між

тренером та спортсменом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень у підготовці тих, хто займається.

Натомість, відомими фахівцями (А. М. Власов 2004; М. А. Годік 2010; О. О. Мітова 2019 та ін.), доведено, що специфіка тренувальної та змагальної діяльності в баскетболі вимагає принципово інших, новітніх підходів до підбору, розробки, обґрунтування та практичної реалізації комплексного контролю різних видів підготовленості в командах вищої кваліфікації. Мова йде про принципово нові підходи до формування системи контролю, які пов'язані з інформатизацією та поширеним розвитком комп'ютерних технологій, з одного боку, і чинниками глобалізації і значною конкуренцією спорту високих досягнень з іншого, що призводить до підвищення значущості показників різних видів підготовленості спортсменів, як компоненту системи комплексного контролю.

Використання методів комплексного контролю дозволяє тренеру команди отримувати якісні інформативні показники, що дозволяє своєчасно корегувати зміст тренувального навантаження, тривалість відновлення, використовувати необхідні відновлювальні засоби, здійснювати індивідуальний підхід у спортивному тренуванні. Здійснюючи контроль підготовленості гравців важливо користуватися найбільш інформативною групою спеціалізованих тестів. На різних етапах багаторічної підготовки спортсменів стоять різні завдання, відповідно до яких потрібно визначати цілі та засоби і методи комплексного контролю.

Постановка питання, пов'язаного з контролем тренуваності спортсменів ігрових видів спорту, не нова. У процесі вирішення актуальних питань навчання і вдосконалення техніки і тактики, фізичної та психологічної підготовки авторами (М. А. Годік 2010; О. М. Івченко 2016; О. А. Шинкарук, О. О. Мітова 2017; О. О. Мітова 2019 та ін.) були встановлені критерії оцінки різних сторін підготовленості спортсменів-баскетболістів, але ці наукові дослідження не охоплюють невирішену проблему контролю підготовленості гравців і лишають поза увагою тренерів досить багато не вирішених питань.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури [44; 50; 63] свідчить про відсутність системи контрольних тестів, які найбільш адекватно дозволяють відобразити рівень підготовленості баскетболістів. Тому розробка і підбір на науковій основі спеціальних комплексів фізичних вправ буде сприяти вдосконаленню методики контролю підготовленості студентів-баскетболістів, що і є актуальним пошуком у цьому напрямі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику комплексного контролю студентів-баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми контролю підготовленості студентів-баскетболістів.
2. Здійснити контроль рівня фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості баскетболістів віком 17–19 років.
3. Визначити особливості розвитку швидкісних, швидкісно-силових, психофізіологічних якостей, технічної підготовленості студентів-баскетболістів.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес баскетболістів БК СумДУ віком 17–19 років.

Предмет дослідження – методика оцінювання фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; методи рухових тестів; психофізіологічні методи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів: визначено комплекс тестів та показників для оцінювання підготовленості баскетболістів 17–19 років на основі результатів тестування з урахуванням провідних сторін підготовленості, завдань та змісту підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки;

розроблено критерії за п'ятибальною шкалою оцінювання спеціальної фізичної та технічної підготовленості, які мають низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий рівні; підтверджено дані про особливості тренувальної та змагальної діяльності баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки; доповнено кількісні параметри фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості баскетболістів віком 17–19 років на етапі спеціалізованої базової підготовки;

Практичне значення одержаних результатів полягає в удосконаленні методики комплексного контролю студентів-баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Застосування системи комплексного контролю підвищує ефективність тренувального процесу, своєчасно дозволяє вносити зміни у програму підготовки баскетболістів. Для якісної оцінки психофізіологічних якостей запропоновано комп'ютерний діагностичний комплекс «НС-Психотест».

Отримані результати дослідження впроваджено в тренувальний процес «БК СумДУ» (акт впровадження № 34, від 12.10.2020) для удосконалення підготовки студентів-баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, для контролю рівня показників з фізичної, спеціальної, технічної підготовленості, стану психофізіологічних функцій з метою досягнення високого рівня спортивної майстерності і можуть застосовуватися у професійних баскетбольних командах, дитячо-юнацьких спортивних школах, закладах вищої освіти.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел (92 найменування), 6 додатків, робота містить 7 таблиць, 15 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ- БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗІРОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Види контролю у ігрових видах спорту

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму [31].

За визначенням автора Т. Ю. Круцевич, головною метою контролю у фізичному вихованні є виявлення адекватності педагогічно спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам. У випадку коли виявляється невідповідність то потрібно проводити необхідні заходи для корекції управляючих дій [31]. Дане положення дозволяє розглядати процес фізичного виховання як систему, у якій логічним є відокремити кілька видів контролю: попередній, оперативний, поточний, етапний.

Назву педагогічного носить контроль, який здійснюється викладачем або тренером відповідно до його професійних функцій, кваліфікації, освіти.

Особливості попереднього педагогічного контролю трактуються необхідністю визначенням вихідного рівня готовності індивідуума до занять фізичними вправами при цьому дотримуючись де яких положень:

- організації однорідних груп за віком, функціональними можливостями, рівнем фізичної підготовленості, мотивами, інтересами;
- розробка робочих програм, враховуючи індивідуальні особливості тих, хто займається.

Перед початком практичних занять кожен студент повинен пройти медичний огляд, інструктаж з техніки безпеки і отримати допуск до занять,

поруч з медичним обстеженням проводиться педагогічне обстеження, метою якого є визначення наступних показників:

- рівня індивідуального фізичного розвитку, його темпів, біологічного віку, антропометричних показників;
- рухового досвіду та обсягу рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань;
- рівня фізичної підготовленості за результатами рухових тестів відносно існуючих параметрів;
- мотиваційного інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Обов'язковими вимогами до інформації згідно теорії управління є:

- необхідна частота потоку інформації, яка потребує належних керуючих команд;
- періодичне порівняння з модельними характеристиками фактичного стану об'єкта управління, потрібне для коригування програми впливу;
- необхідний обсяг інформації, усунення зайвої інформації, яка перешкоджає процесу управління;
- кількісний (числовий) метод інформації.

Дослідження фізичної підготовленості, морфофункціональних показників дозволяє обрати найбільш інформативні з них з метою практичного використання.

Оперативний контроль передбачає оцінку реакцій організму на фізичне навантаження під час занять і після їх проведення, корекцію завдань, на основі отриманої інформації від осіб, які займаються [31].

Оперативний контроль передбачає оцінку наступних показників:

- *реакції поведінки осіб*, які займаються, шляхом педагогічного спостереження, опитування викладач отримує зворотну інформацію про інтерес або бажання виконати запропоновані завдання, правильність його виконання, що в цілому визначає наступні дії викладача (заохочення, похвала, догана, корекція завдань);

– *техніку виконання завдань*, використовуючи метод візуального спостереження, відеозйомки для реєстрації технічних характеристик виконання фізичної вправи з подальшим аналізом і виправленням помилок;

– відповідність обраної програми поставленим завданням;

– адекватність фізичного навантаження функціональним можливостям вихованців.

Залежно від кількості завдань, показників, включених в програму обстежень, розрізняють поглиблений, вибірковий і локальний контроль.

Поглиблений контроль пов'язаний з використанням широкого кола показників, що дозволяють надати усесторонню оцінку підготовленості спортсмена, ефективності змагальної діяльності, якості тренувального процесу на попередньому етапі підготовки.

Вибірковий контроль проводиться за допомогою групи показників, що дозволяють оцінити будь-яку із сторін підготовленості, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу.

Локальний контроль базується на використанні одного або декількох показників, що дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухової функції, можливостей окремих функціональних систем. Поглиблений контроль зазвичай використовується в практиці оцінки етапного стану, вибірковий і локальний – поточного і оперативного. Залежно від використаних засобів і методів контроль може носити педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний характер. У процесі педагогічного контролю оцінюється рівень техніко-тактичної і фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура і зміст тренувального процесу.

Соціально-психологічний контроль пов'язаний з вивченням індивідуальних особливостей спортсмена, його психічного стану, рівня підготовленості, загального мікроклімату, умов тренувальної і змагальної діяльності тощо.

Медико-біологічний контроль передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, що

несуть основне навантаження в тренувальній і змагальній діяльності. Узагальнені дані оперативного контролю повинні надходити до бази даних з метою їх обробки, проведення аналізу на підставі якого планується зміст проведення наступних занять, або системи занять в цілому.

В даний час в теорії і методиці спортивного тренування, в практиці спорту існує необхідність використання всього арсеналу видів, методів, засобів контролю в сукупності, що призвело, до виникнення поняття «Комплексний контроль». Під комплексним контролем варто розуміти паралельне використання етапного, поточного і оперативного видів контролю в процесі обстеження спортсменів, за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для усесторонньої оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів [32; 33].

За визначенням В. М. Платонова мета поточного педагогічного контролю полягає в тому, щоб надати оцінку поточних станів, які є наслідком фізичних навантажень у серії занять, ефективності мікроциклу занять зі спортивного тренування [50].

Поточний педагогічний контроль за відносними показниками призначений для обліку і оцінки динаміки показників, переведених у відносні одиниці порівняно з вихідними у (%). Дані поточного педагогічного контролю може бути відображено і відсотковому прирості результатів тестування кожної окремої особи протягом певного циклу занять.

Завданням цього виду контролю є інтегральна оцінка системи занять у межах завершеного циклу, етапу, отримання необхідної інформації для раціональної побудови наступних дій.

Контроль за абсолютними показниками передбачає вимірювання результатів у наступних величинах (метрах, сантиметрах, секундах, кількості повторень за одиницю часу). Отримані результати класифікуються за шкалою оцінювання, що дає змогу визначити рівень підготовленості (низький, середній, високий) тих, хто займається по завершенню циклу занять.

До функцій етапного контролю відносяться:

- аналіз даних оперативного контролю, які досягли об'єму протягом циклу практичних занять і відображають параметри контрольованого процесу (обсяг, динаміку, інтенсивність, реакцію організму, співвідношення засобів тощо);
- тестування показників свідчать про рівень їхньої тренуваності після завершення циклу занять (мікроцикл, макроцикл, етап тренування);
- порівняння отриманих результатів із результатами попереднього контролю на початку занять, або наприкінці попереднього циклу підготовки для визначення динаміки результатів;
- висновки про ефективність проведення занять протягом циклу;
- прийняття рішень щодо корекції навчальних програм на новий цикл тренувань.

Тестування у системі педагогічного поточного контролю потрібно здійснювати дотримуючись метрологічних вимог, які передбачають стандартність вимірів та умов тестування, наявності опрацьованих шкал оцінювання [37; 47].

Самоконтроль у фізичному вихованні. Самоконтролем називається контроль індивідуума за станом свого здоров'я під час навантаження і в періоди відновлення.

Під самоконтролем у процесі фізичного виховання розуміється сукупність операцій (самоствердження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реагування), що здійснюються індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і в звичайному режимі життя.

Методи самоконтролю розподілені на три групи:

- 1) самоконтроль фізичного стану;
- 2) контролю адекватності і інтенсивності навантажень;
- 3) суб'єктивні і об'єктивні критерії власного самопочуття.

До першої групи належать доступні способи оцінки фізичного стану, засновані на самоконтролі, використанні розрахункових формул і зведених шкал бальної самооцінки індивідуального стану.

До другої групи методів контролю інтенсивності й адекватності навантажень у заняттях оздоровчої спрямованості відносять суб'єктивні критерії (задишка, біль у грудях, під лопаткою, відчуття тиску у потилиці, шум у вухах та ін.).

Третя група методів включає самоконтроль ефективності занять. До цієї групи належать об'єктивні і суб'єктивні критерії (самопочуття, сон, настрої, апетит, бажання займатися, ЧСС, АТ, рівень фізичного стану).

Управління тренувальним процесом спортсмена неможливе без використання методів контролю, накопичення необхідної інформації [46; 47], котра дозволяє встановлювати вихідний рівень фізичного стану індивіда, що в наступному надає можливість контролювати динаміку показників підготовленості гравця у процесі тренувальних занять.

1.2. Особливості тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки

В умовах сьогодення, підвищення обсягів і інтенсивності тренувальній діяльності вже не вирішує нагальних проблем сучасної підготовки висококваліфікованих спортсменів, а, навпаки, пов'язане з можливостями розвитку наслідків перевантаження і перетренування. Ефективна підготовка спортсмена наразі може здійснюватися тільки шляхом оптимізації тренувального процесу на основі новітніх наукових досліджень.

Під оптимізацією тренувального процесу розуміють цілеспрямований розподіл тренувального впливу, відповідно особливостям фізичного розвитку, фізичної і функціональної підготовленості спортсменів, що сприяє в подальшому досягненню високого рівня спортивної майстерності. Досягнення високих спортивних результатів можливе лише шляхом активного, цілеспрямованого управління тренувальним процесом. Постійне зростання кола

методів, засобів у тренувальному процесі команд ігрових видів спорту висуває проблему їх досконалості, пошуку ефективних методів контролю, що має вже безпосереднє відношення до якості процесу підготовки у спортивному тренуванні [77; 89; 90].

Управління тренувальним процесом у спортивній діяльності пов'язане з вибором оптимального тренувального впливу на організм спортсмена (засоби, методи, програма підготовки), який має бути адекватним фізичному стану спортсмена і сприяти підвищенню його підготовленості до змагань.

Тому ефективність управління фізичним станом спортсмена і переведення його на новий, більш ефективний рівень фізичної працездатності можливий лише за умови, якщо тренер добре володіє об'єктивною комплексною інформацією про стан різних сторін його підготовленості. Технологія управління тренувальним процесом спортсмена здійснюється тренером шляхом реалізації кількості необхідних завдань про стан спортсмена, його фізичну, тактичну, технічну, функціональну, психологічну підготовленість; реагування його організму на тренувальні та змагальні навантаження; умови, у яких відбувається змагальна діяльність; аналізу змісту програмного матеріалу тренувального процесу на попередніх етапах підготовки; аналіз отриманих показників на основі зіставлення фактичного і заданого стану; розробка та коригування тренувальних програм для досягнення запланованого результату у змагальній діяльності.

В сучасних умовах ефективно управління підготовкою спортсменів неможливе без використання засобів та методів комплексного контролю. Комплексний контроль – одна з найважливіших ланок системи підготовки спортсменів високої кваліфікації [54; 74; 78].

Будь який спортивний результат характеризується проявом інтегральної підготовленості спортсменів, а змагальні завдання, вирішуються лише у комплексі функціональної, технічної, тактичної та інших видів підготовленості. Інакше кажучи, керуючій системі (тренеру) необхідна повна інформація про стан керованої системи (спортсмена) в найбільш екстремальних режимах

функціонування. І якщо, наприклад, у тренера буде відсутня інформація про реакцію організму спортсмена на значне навантаження, а будуть лише відомості про кількісні та якісні показники цього навантаження, то у цьому випадку можна говорити про розрив одного з шляхів зворотного зв'язку.

Отже, система управління тренер-спортсмен стає розімкнутою, а тому неможлива її ефективна діяльність. Система комплексного контролю включає в себе всі основні підсистеми контролю – педагогічного, медико-біологічного, біохімічного та психологічного. Ці підсистеми забезпечують контроль всіх основних компонентів тренувального процесу, а також інтегральні характеристики змагальної та тренувальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, а також ефективності відновлювальних заходів [29; 31; 34].

До змісту комплексного контролю відносяться наступні його різновиди:

- педагогічний та біомеханічний контроль (параметри техніко-тактичної підготовленості ефективність, різноманітність, обсяг чи кількість ігрових дій); параметри спеціальної підготовленості (швидкості, швидкісної витривалості, техніки виконання ігрових прийомів; параметри тренувального навантаження, сила удару; швидкість польоту м'яча та ін.).

- медико-біологічний контроль – показники ЧСС, ЕКГ, АТ, СОК, об'ємна швидкість кровотоку та ін.

- біохімічний контроль визначає результати лактату, сечовини, глюкози, креатину;

- психологічний контроль надає характеристику розвитку психомоторних якостей (швидкості мислення, сенсомоторики, концентрації уваги).

На думку В. М. Платонова 2015 [50], метою контролю „...є оптимізація процесу підготовки й змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їхньої підготовленості й функціональних можливостей найважливіших систем організму; це визначення реалізується шляхом вирішення різноманітних тренувальних завдань, пов'язаних з оцінкою стану

спортсменів, рівня їхньої підготовленості, виконання індивідуальних планів підготовки, результативності змагальної діяльності та ін.”.

Побудова організації комплексного педагогічного контролю неможлива без взаємозв'язку між різними складовими контролю [50], а саме: видами контролю (оперативного, поточного, етапного), станом спортсменів (оперативним, поточним, перманентним), а також визначення зв'язків між тренером, тренувальною програмою і станом спортсменів (рис. 1.1).

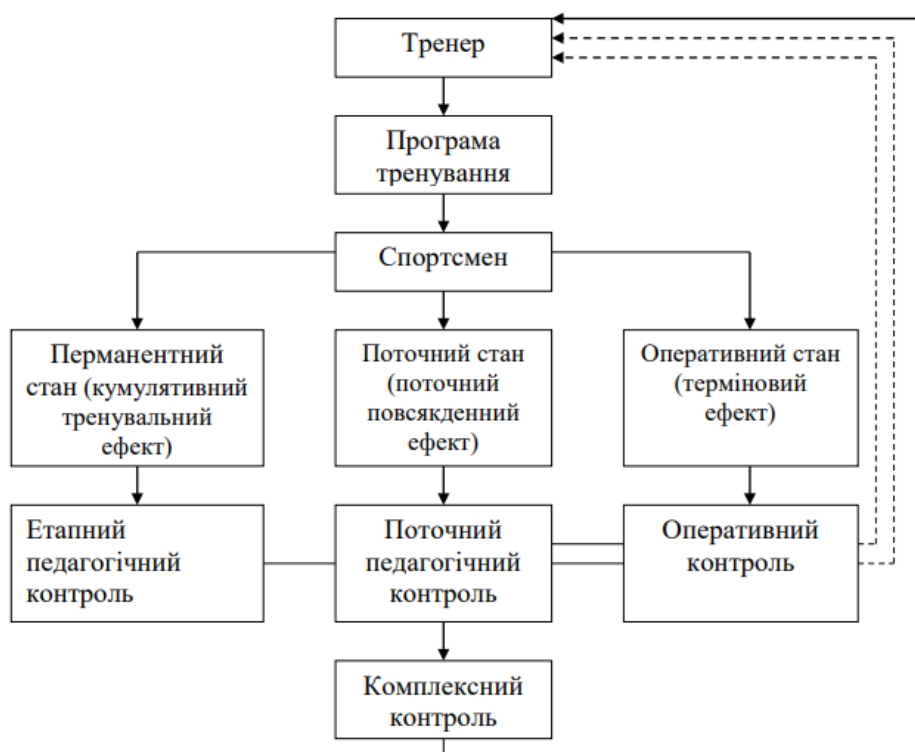


Рис. 1.1. Схема побудови комплексного педагогічного контролю (В.М. Платоновим, 2015)

За даними дослідників [7; 33] оперативне управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів у командних ігрових видах спорту розглядається за двома напрямках:

- перший контроль тренувальної діяльності;
- другий – контроль змагальної діяльності (рис. 1.2).

У свою чергу, комплексний контроль тренувальної діяльності передбачає прояву особливої уваги до таких показників, як: спрямованість навантаження;

величина навантаження; співвідношення інтервалів навантаження та відпочинку; реакція організму на тренувальне навантаження. Контроль змагальної діяльності передбачає: отримання кількісних та якісних показників індивідуальних ТТД; кількісних та якісних показників групових ТТД; кількісних та якісних показників командних ТТД; показників реакції організму спортсменів на навантаження отримане після виступів у змаганнях.



Рис. 1.2. Схема оперативного управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів у командних ігрових видах спорту [7; 30]

Управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації пов'язане з вибором оптимальних тренувальних впливів на організм спортсменів (вправ, методів, програм тренування) і завжди було пов'язане з проведенням комплексного контролю тренуваності спортсменів ігрових видів спорту.

Етап спеціалізованої базової підготовки вважається одним із важливих для забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі. Вирішення завдань цього етапу

полягає у досконалому володінні раціональною спортивною технікою в ігрових умовах, виявити індивідуальність кожного гравця, досягнення необхідного рівня розвитку фізичних і вольових якостей, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності у баскетболі [31].

Питома вага спеціальної підготовки спортсмена постійно збільшується за рахунок часу на виконання спеціальних і змагальних вправ. Паралельно збільшується інтенсивність і сумарний обсяг навантажень. Зростають вимоги до засобів і методів контролю і самоконтролю. Суттєво збільшується кількість виступів у змагальних стартах. Система підготовки спортсмена носить більш виражений індивідуальний характер. Зміст тренувальних занять наближаються до змагальних.

На етапі базової спеціалізованої підготовки спортсмена не тільки створюються всебічні передумови для наступної спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих спортивних результатів, але й забезпечується досконалий високий рівень володіння спортивною майстерністю під час виступу у змаганнях [31; 60].

Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності.

Тривалість спеціалізованого базового етапу підготовки становить чотири роки і охоплює період навчання у вишах. Основне завдання цього етапу полягає у підвищенні рівня загальної фізичної і спеціальної підготовленості, функціональних можливостей, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію.

Обсяг часу на розвиток спеціальної підготовленості досягає 40 %, а час на загально фізичну підготовку зменшується до 20 % у річному обсягу навантаження від 600 до 900 годин на рік. Решта відсотків призначена для

удосконалення і реалізації техніко-тактичної майстерності баскетболіста в умовах змагання [9].

Необхідність застосування методів контролю інтегральної підготовки спортсменів є безперечною. Саме у цей період спеціалізованої підготовки створюються сприятливі умови для розвитку і реалізації майстерності гравців. На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється їх техніка.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Звичайно це пояснюють ще й тим, що спортсменові, незалежно від його майбутньої спеціалізації, необхідно створити належну аеробну базу, на основі якої спортсмени успішно виконуватимуть великі обсяги спеціальної роботи, адаптації до навантажень і відновлення після них [47; 48].

Що стосується планування, то засоби навантаження спеціальної спрямованості необхідно планувати на період підготовки до запланованих змагань, тому що значний обсяг спеціальної підготовки зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ. Одночасно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість виступів змаганнях. Система підготовки спортсмена спрямована на індивідуалізацію підготовки. Засоби тренування все більшою мірою за формою і змістом наближаються до ігрового амплуа спортсмена у змагальній діяльності.

Тренувальний процес спрямований на реалізацію різних сторін підготовленості у змаганнях, виконання контрольних нормативів, реалізації накопиченого змагального досвіду, подальше підвищення психоемоційної стійкості та змагальної стабільності тощо [46; 47; 48].

На етапі безпосередньої підготовки до головних змагань акцент робиться на удосконаленні техніко-тактичної майстерності та психологічній підготовці.

Подальша деталізація тренувального процесу передбачає зміст і розподіл навантаження по мезоциклам.

У базовому – реалізуються головні тренувальні вимоги, що призводять до розширення адаптаційних можливостей організму та створення передумов для зростання спортивної майстерності.

У контрольній-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка спортсмена до наступних змагань [4, 5]. Передзмагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму наступних змагань із метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсменів у змаганнях.

Особлива увага приділяється психологічній і техніко-тактичній підготовці команди. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями графіка проведення змагань [24; 46].

До вирішення завдань відносяться такі як: якісне оволодіння технічними прийомами гри у баскетбол, виконання техніко-тактичних дій в умовах без протидії суперника, з умовним суперником і з активною протидією суперника, підвищення рівня технічної, тактичної, фізичної, психологічної і теоретичної підготовленості.

Зміст навчально-тренувального процесу – вдосконалення виконання технічних прийомів гри і елементів індивідуальної та групової тактики, застосування різноманітних прийомів під час гри, тестування, контроль рівня розвитку фізичної, спеціальної, технічної, психологічної підготовленості гравців команди.

Всебічна підготовка на цьому етапі з використанням великого обсягу спеціальних фізичних вправ, які мають кореляційний зв'язок із показниками технічної підготовленості, більше сприяє подальшому спортивному вдосконаленню. Принципово важливим елементом у стратегії підготовки баскетболістів на етапах багаторічного вдосконалення є оптимальне співвідношення обсягу часу на фізичну і технічну підготовку. Технічне вдосконалення повинне відбуватися не тільки максимально різнобічним, але і знаходитися у відповіді з рівнем розвитку різноманітних рухових якостей.

Досвідчені тренери не рекомендують допускати форсування фізичної підготовленості гравців, насамперед силової, з метою виконання технічних елементів гри з високою значимістю силового компонента.

Складність вирішення проблеми контролю в спортивних іграх обумовлена специфікою змагальної діяльності, де загальний обсяг вправ представляють командні дії і вправи. Таке становище негативно впливає на реалізацію принципу індивідуалізації, а також воно пов'язано з відсутністю відповідних науково-методичних розробок, які розкривають технологію індивідуального процесу навчання гравців баскетбольної команди [82]. Зміст роботи на цей період полягає: у майстерному виконанні обраних різноманітних прийомів техніки і тактики гри в різних умовах тренувань і змагань, участі у турнірах, студентських всеукраїнських змаганнях [20; 21; 22].

На даному етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки спортсмена для наступного етапу, метою якого є подальше вдосконалення варіативності техніко-тактичної підготовленості, накопичення змагального досвіду, адаптації до змагальних навантажень, але й забезпечується достатньо високий рівень кваліфікації гравців і їхньої спортивної майстерності.

Аналіз сучасної спеціалізованої літератури [22; 49; 50] дозволяє стверджувати, що найбільш високих результатів у спорті досягають ті команди, які мають не тільки сучасну матеріальну технічну базу, належне фінансове забезпечення, гравців високого класу, але й впроваджують у практичні заняття новітні науково обґрунтовані методи управління у тренувальному і змагальному етапах підготовки.

1.3. Напрямки вдосконалення системи контролю у спортивних іграх

Засоби і методи контролю в ігрових видах спорту були об'єктом спостереження значної кількості науковців [7; 29; 34; 54] у процесі вирішення актуальних питань навчання і вдосконалення техніки і тактики, фізичної та психологічної підготовки. Дослідниками [52; 59; 66; 69] були встановлені

критерії оцінки різних сторін підготовленості спортсменів, ігрових видів спорту, але ці наукові розробки не вирішують існуючу проблему і залишають поза увагою дослідників досить багато не вирішених питань.

У практиці проведення контролю у спортивній діяльності малою мірою використовуються фізіологічні методи дослідження [23; 27; 90], а саме система контролю за підготовленістю спортсмена, визначення рівня функціонування провідних систем організму спортсмена є однією з важливих ланок у його підготовці.

Це обумовлено тим, що фізіологічні процеси, які відбуваються в організмі спортсмена зумовлюють прояв всіх рухових якостей, є основою для виконання технічних прийомів у грі, сприяють його тактичному мисленню.

Отже прояв фізичної працездатності залежить від функціонування як від регуляторних систем (центрально-нервової, ендокринної системи) так і систем енергозабезпечення (дихальної, серцево-судинної, травневої та ін.) [2; 36].

Таким чином, тільки використання комплексного контролю дозволяє отримувати цифрові дані, а й дозволяє вносити корективи у тренувальний процес (дозування тренувального індивідуального навантаження, тривалість відновлення, використання необхідних відновлювальних засобів та ін.).

Для цього, здійснюючи контроль важливо користуватися кількісними і в найбільшій мірі інформативними показниками. На різних етапах підготовки спортсменів стоять різні завдання, відповідно до яких визначаються види та форми контролю. За видами і формами потрібно розрізняти наступні види контролю: оперативний; поточний; етапний [31; 32].

Кожен із цих видів педагогічного контролю відповідає трьом типам станів спортсменів. Так, розрізняють:

- 1) перманентний стан – змінюється протягом тривалого часу, з року в рік, від етапу тренування до етапу;
- 2) поточний – коливається кожного дня і є наслідком щоденних тренувальних навантажень;

3) оперативний – відбиває термінові реакції організму на фізичне навантаження [8].

Відомі фахівців [11; 16; 17] розглядали контроль техніко-тактичних дій, як засіб аналізу ефективності тренувального процесу досвідчених команд, з метою його подальшого удосконалення.

Контроль змагальної діяльності спортсменів у командних ігрових видах спорту відбувається з використанням інформаційних технологій [14; 16; 25; 26], але контроль ігрової діяльності під час змагань у юнацькому віці потребує більш конкретної визначеності у критеріях оцінки.

Для розв'язання завдань оптимального керування підготовкою спортивних команд ігрових видів спорту необхідно систематично надавати оцінку змінам функціонального стану, рівня фізичної, психофізіологічної підготовленості, адекватність тренувальних навантажень адаптаційним можливостям спортсменів, які спеціалізуються у командних ігрових видах спорту, протягом усього періоду підготовки.

На думку фахівців [14; 17; 35; 48] динаміку змін передбачених показників можна отримати, застосовуючи систему комплексного контролю у керуванні підготовкою спортсменів [5].

Стосовно командних ігрових видів спорту в процесі комплексного контролю оцінюються наступні показники: рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної майстерності; інтегральної підготовленості; стану функціональних систем організму які сприяють ефективній змагальній діяльності, адаптації до тренувальних навантажень, особливостей протікання процесів стомленості й відновлення; ефективності ігрової змагальної діяльності [27; 28].

У спортивну практику ігрових видів спорту впроваджено і розроблені диференційовані оціночні шкали по кожному з показників з урахуванням статевих і вікових особливостей спортсменів [17; 22; 34; 37].

Актуальність контролю (за допомогою тестів), у даний час поширюється за наступних причин:

а) збільшений рівень підготовленості спортсменів зумовив необхідність всім підвищити якість відбору тренувальних засобів і методів, відбору ефективних засобів педагогічного контролю (тестів) для оцінки рівня підготовленості спортсменів;

б) певні успіхи в розробці загальних питань у розробці загальних питань педагогічного контролю, особливо у визначенні вимог, що пред'являються до засобів і показників комплексного контролю;

в) використання новітніх тестів, що дозволяють з більшою точністю і оперативністю оцінювати рівень розвитку спеціальних рухових якостей у спортсменів і рівень виконання ними технічних прийомів [7; 48].

У сучасних умовах, одним з найбільш популярних методів контролю змагальної діяльності у командах ігрових видів спорту високої спортивної майстерності є використання спеціально розроблених комп'ютерних програм (Data Volley – волейбол, SmatStat, Fiba-LiveStats – баскетбол та ін.), які є оперативними у переробці необхідної інформації та є зручними для тренерів і фахівців [40; 44].

Авторами Е. Ю. Дорошенко, Р. О. Сушко [11; 52] розроблено модифікований спосіб оцінювання техніко-тактичної майстерності в баскетболі, підґрунтям якого стало оцінювання ефективності техніко-тактичних дій у баскетболі шляхом контролю результативних передач, підбирань м'яча під щитом, перехоплень м'яча, блок-шотів, фолів суперника на гравцеві, втрат м'яча, фолів гравця, розрахунку співвідношення кількості набраних гравцем очок до загальної кількості очок, яку набрала команда, співвідношення кількості результативних кидків м'яча в корзину до загальної кількості кидків того ж гравця, співвідношення часу перебування гравця на майданчику до загального часу гри, що дозволяє підвищити точність та об'єктивність оцінки рівня техніко-тактичної майстерності баскетболіста.

Дослідником В.О. Супруновичем зі співавторами [55] на базі алгоритму методики «Balltest» розроблено автоматизовану комп'ютерну методику

діагностики ігрового мислення футболістів «FootBallTest», в основу якої покладені конкретні ігрові ситуації та варіанти їх розв'язання.

А. Г. Базілевським [1] розроблено новітню методику «BASKETTEST» для контролю і удосконалення тактичного мислення баскетболістів та способи визначення тактичної підготовленості, рівня розвитку спеціальної рухової підготовленості гравців.

Науковцями спортивної галузі Б. О. Артеменком та І. Д. Глазиріним [6] розроблено сучасну інтерактивну методику для контролю тактичного мислення волейболістів «Volleyball–Test», яка у своїй основі має три блоки: тестування тактичного мислення у нападі; тестування тактичного мислення у захисті; навчання тактиці захисту, що дає можливість тренеру швидко отримати інформацію про стан розвитку тактичного мислення гравців.

Дослідник О. О. Мітова [40] науково обґрунтувала застосування комп'ютерних технологій у процесі ігрової діяльності, та контролю різних видів підготовленості у командних ігрових видах спорту.

М. М. Дмор Саммер [14] експериментально підтвердив ефективність використання методики навчання молодших школярів футболу з використанням інформаційних технологій, яка передбачає діагностику рівня фізичного здоров'я, реєстрацію антропометричних і функціональних показників, тестування фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості.

За даними Т. Ю. Круцевич, [33] і Є. В. Кудряшова [34] для досягнення високої результативності у виконанні техніко-тактичних дій, тренеру необхідно проводити різні види контролю (тестування). Для цього необхідно враховувати вік, стать, фізичну підготовленість гравців.

Без використання засобів і методів контролю тренер не зможе зафіксувати зрушення у підготовці спортсменів, що негативно буде впливати на результати ігрової, тренувальної і змагальної діяльності.

Ефективність удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів залежить від раціональної побудови всіх видів підготовки, які

поєднуються у інтегральній підготовці на різних етапах багаторічного тренування. Необхідність комплексного контролю різнобічної підготовленості спортсменів юнацького віку неодноразово підкреслювалася багатьма науковцями [52; 60]. Аналіз науково-методичної літератури, свідчить про активізацію наукових досліджень у питаннях педагогічного контролю спортсменів юнацького віку у ігрових видах спорту.

Висновки до 1 розділу

Баскетбол займає провідну роль у житті студентської молоді, популярну гру включено до програм фізичного виховання закладів вищої освіти, яка має різнобічний вплив на розвиток особистості, готує до майбутньої професійної діяльності і життя у сучасних умовах. Заняття баскетболом всебічно впливають на фізичний розвиток та укріплення здоров'я студентів, сприяють розвитку необхідних рухових якостей. Систематичні заняття сприяють підвищенню рівня технічної майстерності, формують тактичну грамотність, створюють у студентів потребу до здорового способу життя.

Аналіз спеціалізованої літератури з проблеми контролю підготовки спортсменів свідчить про велику кількість наукових досліджень, присвячених методиці контролю у ігрових видах спорту. Але в опрацьованій літературі недостатньо висвітлено питання системи контролю у спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Особливо це стосується періоду багаторічної підготовки, до якої входить етап спеціалізованої базової підготовки.

Контроль змагальної діяльності передбачає: отримання кількісних та якісних показників індивідуальних ТТД; кількісних та якісних показників групових ТТД; кількісних та якісних показників командних ТТД; показників реакції організму спортсменів на навантаження отримане після виступів у змаганнях.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити достатню кількість новітніх методів тестування у спортивній діяльності, але не всі

сторони підготовленості студентів-баскетболістів контролюються сучасними методами тестування, які відповідають специфічним особливостям баскетбольної гри. Розглянуто особливості тренувального процесу баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Виявлено основні завдання та сучасні умови змагальної діяльності у студентському баскетболі.

Недостатньо розкрито методи контролю рівня фізичної, технічної підготовленості, відсутня інформація про якісну психофізіологічної підготовленості гравців. Не вистачає нормативної бази для оцінювання фізичної і технічної підготовленості, враховуючи ігрове амплу баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Виявлено, що не дивлячись на достатню розробленість систему тестів у спортивному тренуванні, не всі види підготовленості студентів-баскетболістів контролюються сучасними інформативними тестами, які відповідають специфіці обраного виду спорту.

Не вистачає інформативних даних про фізичний розвиток та фізичний стан студентів-баскетболістів, не представлено тестів для оцінки рівня тактичної, індивідуальної психологічної, психофізіологічної підготовленості спортсмена, а також інтегральної оцінки, як сукупної всіх видів підготовленості, які необхідні гравцям для результативної ігрової і змагальної діяльності.

Для підвищення ефективності контролю змагальної діяльності у командах ігрових видів спорту високого кваліфікаційного рівня є використання спеціально розроблених комп'ютерних програм (Data Volley – волейбол, SmatStat, Fiba-LiveStats – баскетбол та ін.), які є зручними у використанні і оперативними у переробці необхідної інформації.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань використовували наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Методи рухових тестів.
4. Психофізіологічні методи.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

У процесі роботи були вивчені і проаналізовані публікації вітчизняних [2; 3; 4; 9; 10] і закордонних авторів [68; 69; 70; 71; 72; 73], і внаслідок цього було визначено актуальність і проблемність обраної тематики, конкретизовано мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження.

Аналіз результатів науково-методичної літератури дозволив отримати комплексну інформацію про існуючі види контролю у процесі підготовки спортсменів, проаналізувати результати дослідження інших дослідників.

Висвітлені матеріали наукових досліджень широко розкривають практичне використання засобів і методів комплексного контролю, різних методик і технологій для якісної оцінки підготовленості баскетболістів на етапах багаторічної підготовки.

Огляд літературних джерел [12; 34; 36; 37; 85] засвідчив дані, що проблема комплексного контролю є однією з найважливіших завдань спортивної команди.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилося протягом річного тренувального циклу. Об'єкт спостереження був спрямований на організація і послідовність проведення комплексного контролю, тестування баскетболістів, тренувальні заняття, змагальну діяльність команди. Даний метод був використаний з метою отримання інформації про рівень фізичного стану у ході підготовки студентської команди до змагань [32; 33].

Здійснювався аналіз засобів і методів, щодо корекції тренувального процесу з різних сторін підготовки баскетбольної команди.

2.1.3. Методи рухових тестів

Тестування рухових якостей здійснювалося протягом всього часу проведення педагогічного експерименту. Для визначення результатів прояву фізичних здібностей баскетболіста використовували наступні рухові тести:

Тест 1. Біг 20 м. Виконується з високого старту за командою тренера, фіксується найкращий результат із трьох спроб (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Біг 20 м

Тест 2. Стрибок угору з місця. Для виконання тесту необхідно достати рукою найвищої точки на стіні. Біля стіни заміряється довжина тіла з піднятою рукою вгору. Спортмен виконує максимальний стрибок уверх, торкаючись рукою найвищої відмітки на стіні. Фіксується краща різниця між початковим положенням і досягнутим результатом з трьох спроб (рис. 2.2).

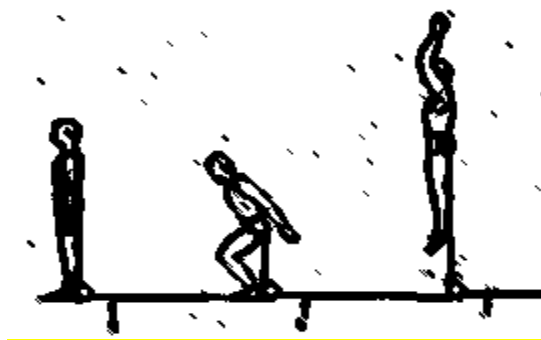


Рис. 2.2. Стрибок угору з місця

Тест 3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. В. п. – упор лежачі. За командою «Увага, приготуватись!» гравець приймає в. п. Отримавши команду «Старт!» гравець починає виконувати згинання-розгинання із максимальною частотою, а тренер-викладач умикає секундомір. За команд «Стоп!» через 30 с тренер-викладач вимикає секундомір.

Результат. Кількість безпомилкового виконання вправи в і інтервалі між командами «Старт!» і «Стоп!». Загальні вказівки. Зараховуються повторення, які попали в інтервал між командами «Старт!» і «Стоп!», коли учасник тестування виконував згинання рук до кута 90 (рис. 2.3).

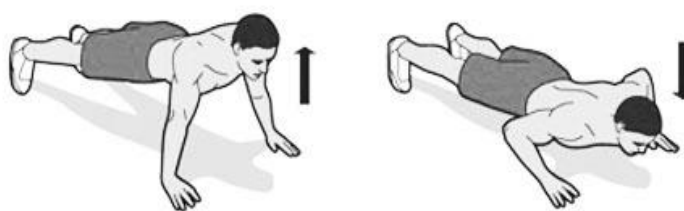


Рис. 2.3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи

Тест 4. Човниковий біг 4 x 9 м. Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в

стартове коло за лінією старту. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Фіксується час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик необхідно класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані (рис. 2.4).

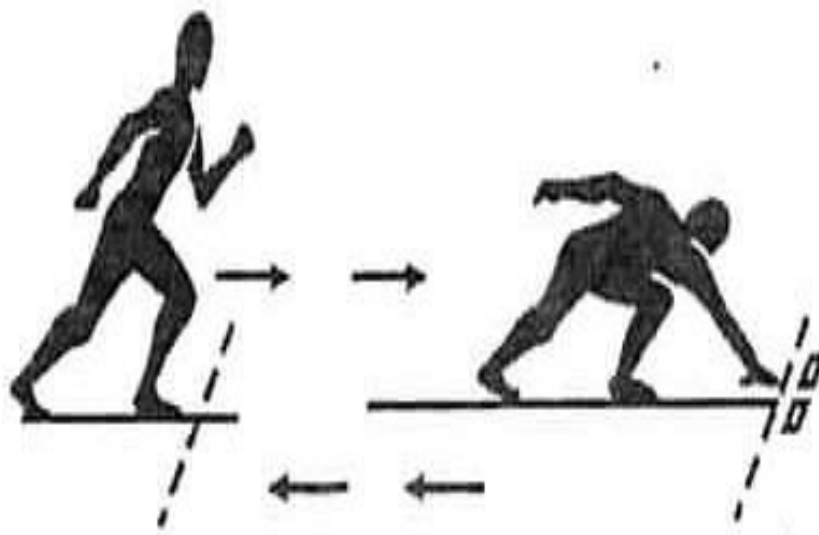


Рис. 2.4. Човниковий біг 4 x 9 м

Тест 5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.
 Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 см. Учасник тестування приймає положення сидячи на підлозі так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20–30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки повернуті долонями донизу, коліна випрямлені. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі, фіксується кращий результат з двох спроб. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук.

Тест 6. Перемінний швидкісний біг 98 м. Старт надається за лицьовою лінією баскетбольного майданчика. За сигналом (включається секундомір): біг до найближчої лінії штрафного кидка, повернутися до лицьової лінії, добігти до середньої лінії – повернутися до штрафної лінії, від цієї штрафної бігти до протилежної штрафної лінії – повернутися до середньої лінії, від середньої лінії добігти до протилежної лицьової лінії – повернутися до лінії штрафного кидка – повернутися до цієї самої лицьової лінії – зробити останній ривок до середньої лінії (секундомір виключається). Вправа вважається виконаною, якщо гравець пробіжить відстань, чітко зберігаючи послідовність торкання ногою обмежувальних ліній (рис. 2.6).

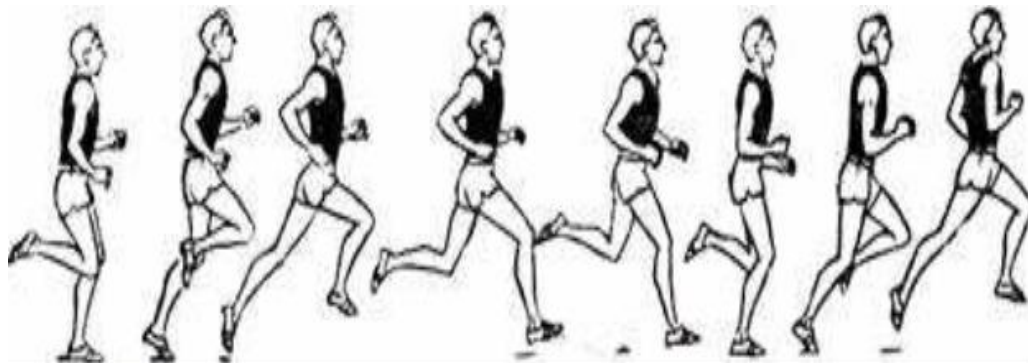


Рис. 2.6. Перемінний швидкісний біг

Тест 7. Для оцінки точності передачі. Гравець розташований на відстані 3 м від стіни. Протягом 30 с потрібно зробити якомога більше точних передач у мішень, яка зображена на стіні (рис. 2.7).

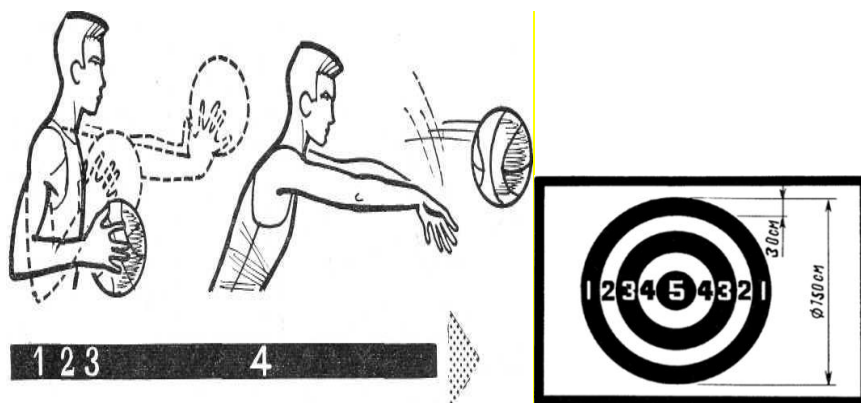


Рис.2.7. Оцінка точності передачі

Тест 8. Обведення 3-х стійок. На відстані 3 м від старту встановлюються 3 стійки (через 3 м). Вправа виконується 30 с.

Оцінка: ведення виконується правою і лівою рукою. Після обведення стійок і повернення у в.п. зараховується одне очко (рис. 2.9)



Рис. 2.8. Схема обведення 3-х стійок м'ячем

Тест 9. Оцінка точності кидків. На майданчику відмічається п'ять точок: дві – на відстані до 3 м від кошика; дві – на обох кінцях лінії штрафного кидка і одна – на далекій відстані (3-очковий кидок). Формула тесту: по чергову кидати з кожної відмітки. У випадку промаху – оволодіти м'ячем і кинути його в кільце з точки оволодіння. Фіксується кількість результативних кидків. Кидки виконуються протягом однієї хвилини. Оцінка після кожного влучення з відмітки або після добивання – одне очко.

Тест 10. Кидки м'яча з положення лежачи за 30 с. В.п. лежачи на спині, руки прямі, в руках баскетбольний м'яч. За 30 с необхідно піднімаючись виконати максимальну кількість кидків м'яча (рис 2.9).

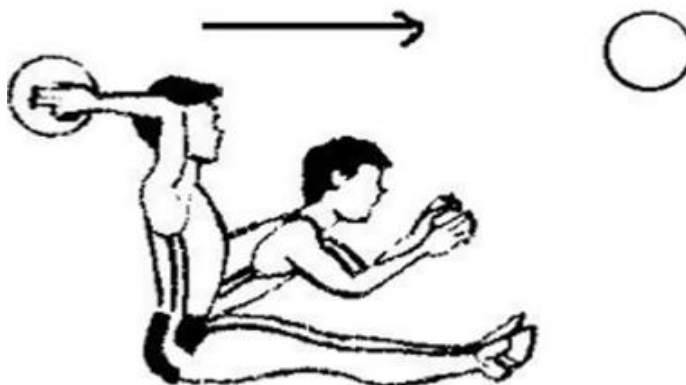


Рис. 2.9. Кидок мяча з положення лежачи

Тест 11. Підйом тулуба з положення лежачі. Учасник тестування лежить спиною на підлозі, ноги зігнуті в колінах під кутом 90° , ступнями тримаючись за нижній щабель гімнастичної стінки, п'яти на підлозі, пальці рук з'єднані в «замок» на потилиці. По команді тренера спортсмен переходить у положення сидячи і торкається ліктями суглобів колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками підлоги. Зараховується максимальна кількість підйомів за 60 с.

Тест 12. Біг на місці за 10 с. Опис тестування. За командою «Увага!» приготуватися, за командою «Марш» потрібно з максимальною частотою рухів виконувати вправу «Біг на місці» за 10 с, зараховується кількість циклічних рухів.

Тест 13. Тест Копилова, десять «вісімок». Виконання тесту «Копилова» надає можливість оцінити координацію рухів рук спортсмена. Спортсмен на початку тестування набуває вихідного положення нахилиючи тулуб вперед, утримуючі м'яч в одній руці. За командою «Марш!» максимально швидко виконує передачу м'яча з руки в руку імітуючи вісімку між ногами на рівні колін. Час виконання десяти «вісімок» реєструється з точністю до 0,1 с по завершенні виконання умовних 10 вісімок [54].

Тест 14. Переміщення у захисній стійці 4 x 9 м з веденням м'яча. Умови виконання тесту. Знаходячись у положенні захисної стійки, на боковій лінії спортивного майданчика і утримуючи м'яч в руках, спортсмен очікує команди «Увага». За наступною командою «Марш» учасник тестування рухаючись приставними кроками до протилежної бокової лінії виконує ведення баскетбольного м'яча. Тривалість виконання вправи становить 4 x 9 м. За підсумком ведення м'яча фіксується час виконання вправи.

Тест 15. Стрибки на скакалці 30 с. Опис тестування. Спортсмен виконує стрибки на скакалці за 30 с. Реєструється кількість стрибків.

Тест 16. Кидки м'яча у кошик з 5-ти позицій. Опис тестування. Спортсмен виконує по 3 кидки м'яча у кошик з 5-ти зазначених точок. Зараховується кількість влучень.

У зв'язку з відсутністю нормативної бази з фізичної і технічної підготовленості для баскетбольних команд вищої спортивної майстерності, для якісного оцінювання використано критерії п'ятибальної сигмальної шкали оцінювання (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Межі п'ятибальної сигмальної шкали оцінок
тестових результатів [54]**

Оцінка		Межі сигмальних відхилень
Якісна	Кількісна, балів	
Низька	1	Від $\bar{x}-2,5S$ до $-1,5S$
Нижче середнього	2	Від $\bar{x}-1,5S$ до $-0,5S$
Середня	3	Від $\bar{x}-0,5S$ до $X+0,5S$
Вище середнього	4	Від $\bar{x}+0,5S$ до $X+1,5S$
Висока	5	Від $\bar{x}+1,5S$ до $X+2,5S$

Але необхідно зазначити, що ефективність проведення тренувального процесу студентів-баскетболістів базується на адекватних формах реалізації методів комплексного контролю. До одних із таких методів належить розробка 5-бальної сигмальної шкали оцінювання [54], наявність якої надає можливість якісно оцінити здобутки спортсмена, рівень прояву його рухових якостей, володіння технічними прийомами у ігрових видах спорту в процесі підготовки до змагань.

При оцінці за результатами підсумкового тестування ми використовували наступну технологію. Спочатку оцінювали результати виконання гравцями кожного запропонованого тесту. Потім визначалися загальні середні значення (\bar{x}) та стандартні (середньоквадратичні – S) відхилення з використанням даних п'ятибальної сигмальної шкали оцінювання.

**Критерії оцінок результатів тестування фізичної підготовленості
баскетболістів студентської команди віком 17–19 років**

Рухові тести	Рівень підготовленості				
	відмінний	вище за середній	середній	нижче за середній	незадовільний
Біг 20 м, с	< 3,1	3,4	3,5	3,6	> 3,9
Стрибок у гору з місця, см	> 67	65	60	55	< 52
Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, разів	> 50	45	43	41	< 34
Підйом тулуба з положення лежачи за 60 с, разів	> 57	55	53	51	< 49
Стрибки на скакалці за 30 с, разів	> 47	44	42	40	< 35
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	>19	17	15	13	< 11
Кидки м'яча з положення лежачі за 30 с, к-ть	> 33	32	30	28	< 27
Біг на місці за 10 с, к-ть циклічних рухів	> 25	23	22	21	< 19
Ритмічне постукування руками, кількість разів	22	19,5	18	16,5	< 14
Тест Копилова десять «вісімок», с	< 8,8	8,9	9,0	9,1	> 9,2

Отримані орієнтовні нормативи надають можливість отримати повнішу інформацію про рівень розвитку рухових якостей, технічний рівень виконання елементів технічної підготовки гравців.

На їх підставі можна вдосконалювати тренувальний процес, оцінювати існуючий рівень фізичної і технічної підготовленості та прогнозувати динаміку росту спортивних результатів у майбутньому.

Критерії оцінки результатів тестування технічної підготовленості наведені в таблиці 2.3.

**Критерії оцінок результатів тестування технічної підготовленості
баскетболістів студентської команди віком 17–19 років**

Рухові тести	Рівень підготовленості				
	відмінний	вище за середній	середній	нижче за середній	незадовільний
Перемінний швидкісний біг 98 м, с	< 22,4	23,5	24,0	24,5	> 24,5
Переміщення у захисній стійці 4 x 9 м з веденням м'яча, с	< 9,9	10,6	11,0	11,4	> 12,1
Обведення 3-х стійок, с	< 4,9	5,3	5,5	5,7	> 6,7
Для оцінки точності передачі, разів	> 55	45	40	35	< 25
Кидки м'яча у кошик з 5-ти позицій, к-ть влучень	15	11	9	7	< 4

За підсумками тестування фізичної і технічної підготовленості і отриманих середньо статичних результатів шляхом підсумовування відповідних оцінок виводилася інтегральна оцінка блоку фізичної і технічної підготовленості баскетболістів.

2.5. Психофізіологічні методи

Реєстрація показників психофізіологічних функцій студентів-баскетболістів здійснювалася за допомогою комп'ютерного комплексу НС-ПсихоТест, на науковій базі кафедри фізичного виховання і спорту СумДУ.

Всі операції тестування є автоматизовані, що позбавляє від необхідності присутності під час їх проведення кваліфікованого персоналу і розширює коло можливих споживачів. Використання апаратно-комп'ютерного комплексу НС-ПсихоТест надає можливість широкого кола вибору видів тестування для оцінки рівня прояву нейродинамічних функцій організму спортсмена.

Тому при початковому тестуванні гравців вимірювалися такі психофізіологічні характеристики, як: латентний період простої зорово-моторної реакції (ЛП ПЗМР), період зорово-моторної реакції вибору (ЗМРВ), швидкість нервових процесів (t-тест), концентрація та стійкість уваги; концентрацію та швидкість переключення уваги визначали за допомогою проби

Шульте-Платонова, фіксуючи час пошуку чорних і червоних цифр у заданому порядку. Показники обсягу уваги і оперативності мислення визначали за допомогою таблиці Анфімова.

Тест 17. ЗМРВ. Довільна сенсомоторна реакція вибору (або диз'юнктивна реакція) складніша за просту сенсомоторну реакцію і тому характеризується великими значеннями часу. Реалізація методики: випробовуваному надаються два сигнали різного кольору (при цьому слід враховувати, що потенційно висока концентрація уваги моделює психоемоційну напругу). На сигнал основного кольору вимагається реагувати натисненням лівої кнопки, на сигнал другорядного кольору – правої кнопки. Час і точність виконання сенсомоторної реакції вибору характеризують стресостійкість до умов середовища, що змінюються.

Тест 18. ПЗМР. На основі зорово-моторної реакції в умовах статичної перешкоди визначаються концентрація і стійкість уваги. Реалізація методики: сигнал надається випробовуваному на моніторі комп'ютера, на фоні зовнішніх світлових подразників. Пропонується максимально швидко відреагувати на появу сигналу натисненням кнопки зорово-моторного аналізатора.

Тест 19. Коректурна проба Анфімова (Додаток А). Умови виконання тесту: учаснику тестування надається коректурна таблиця, в якій пропонується викреслити дві визначені літери протягом 5 хв і робити помітки після завершення кожної хвилини. По кожній серії визначається показник точності (А) виконаного завдання за формулою:

$$E = H \cdot A, \quad (2.1)$$

де E – показник продуктивності;

H – кількість перевірених знаків;

A – точність обчислення, 0,1.

Тест 20. Тепінг-тест. Застосовується для оцінки властивостей лабільності нервової системи, тобто здатності нервових клітин швидко переходити від стану гальмування до збудження і навпаки, і для визначення

швидкісних можливостей рухового аналізатора. Результати тестування можуть використовуватися при оцінці сили нервової системи.

Реалізація методики: випробовуваному пропонується протягом однієї хвилини зробити якомога більше натиснень датчиком на зазначену поверхню. Виконується чотири спроби. Середні значення показника заноситься до протоколу.

Тест 21. Таблиці Шульте-Платонова (англ. Shultz tables) – випадково розташовані цифри (або ж інші об'єкти). Дослідження проводиться за допомогою спеціальних різнокольорових бланків з рядами розміщених у випадковому порядку цифр. Досліджуваний переглядає бланки і відшукує числа в порядку зростання від 1 до 25. Чим менше часу витрачається для вирішення поставлених завдань, тим кращий результат (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Талиці Шульте-Платонова

Тест 22. Ритмічне постукування руками. Допомагає визначити рухливість нервових процесів, спритність локальних рухів руками.

Для проведення тесту необхідні стіл, два стільці, секундомір. Учасник тестування сідає на стілець, долоні кладе на столі. Збоку у подібній позиції сидить викладач. Він пояснює студенту і демонструє рухи рук у певному ритмі. Пропонується повторити такі рухи: лівою долонею виконати два легких постукування по столу, потім в аналогічному ритмі після виконання

перехресного руху рук необхідно виконати два постукування по столу правою долонею. Після цього права рука торкається чола і повертається у вихідне положення. Завданням студента є оволодіння даного циклу рухів і ритмічне виконання якомога більшої кількості циклів за 20 с.

Результатом тестування є кількість повних циклів рухів, виконаних за 20 с. Для правильного оволодіння циклом ритмічних рухів спочатку дається 10 с.

2.6. Педагогічний експеримент. Згідно теми дослідження для вирішення поставлених завдань нами було проведено педагогічний експеримент у якому взяли участь 16 студентів віком 17–19 років, які займаються баскетболом у спортивній секції БК СумДУ. Педагогічний експеримент проходив у чотири етапи.

На першому етапі (вересень 2019), (констатуючий експеримент) проводилося комплексне тестування початкового рівня підготовленості за тренувальною програмою, здійснено контроль та аналіз виступів баскетбольної команди на етапі спеціалізованої базової підготовки. Метою контрольного тестування було визначення фізичної, технічної підготовленості кожного баскетболіста. За допомогою аналізу спеціалізованої літератури [44; 54; 90; 91] підбирався комплекс найбільш інформативних тестів із фізичної і технічної підготовленості спортсменів. Розроблено шкали оцінювання з визначенням п'яти діапазонів рівнів підготовленості – низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий для поточного та етапного контролю баскетболістів віком 17–19 років.

На другому етапі (жовтень-лютий, 2019) педагогічного експерименту (поточний) за запропонованими тестами було здійснено контроль і надано оцінку показників підготовленості спортсменів, здійснено аналіз виступів баскетбольної команди у змаганнях. Послідовно відбувалася корекція тренувального процесу з урахуванням рівня підготовленості баскетболістів; були рекомендовані методи вдосконалення низьких показників з фізичної, технічної та психологічної підготовки.

На третьому етапі (травень, 2020) педагогічного експерименту (порівняльний) проводилося повторне тестування, надавалась оцінка динаміки рівня підготовленості гравців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Оцінювалися результати виступів баскетбольної команди у студентських всеукраїнських змаганнях.

На четвертому етапі (вересень-жовтень, 2020) проведено аналіз за результатами проведення комплексного контролю на етапі спеціалізованої базової підготовки студентської баскетбольної команди СумДУ, сформульовано висновки.

Педагогічний експеримент проводився на навчально-тренувальній базі СумДУ.

2.7. Методи математичної статистики у дослідженні використовували:

- в обробці результатів фізичної і технічної підготовленості студентів баскетбольної команди;
- у визначенні показників психофізіологічної підготовленості;
- у математичній обробці матеріалів за підсумками проведення педагогічного експерименту, їх статистичну достовірність та ефективність.

Отримані матеріали дослідження були опрацьовані за допомогою математико-статистичного аналізу [66; 70]. Визначені методи математичної статистики застосовувалися відповідно до характеру експериментальних даних і завдань дослідження.

Під час проведення досліджень всі результати заносились у протокол і піддавались математичній обробці, де були визначені середні показники окремо для спортсменів-баскетболістів.

(M_x) – середнє арифметичне;

(S_x) – стандартне відхилення середнього арифметичного;

(p) – показник достовірності.

Обробка даних проводилась за допомогою комп'ютерної програми: Excel 2010 Windows.

2.2. Організація дослідження

Наше дослідження проводилися у чотири етапи в період з 2019 по 2020 рр., на кожному з них були вирішені поставлені завдання.

На першому етапі (вересень – жовтень 2019 р.) проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з обраної проблематики, сформульовано мету, визначені завдання дослідження, складено план, здійснено підбір необхідних методів дослідження.

На другому етапі (листопад – грудень 2019 р.) здійснювалися педагогічні спостереження під час тренувального процесу і змагальної діяльності студентської команди з баскетболу. Протягом цього етапу було проведено констатуючий експеримент.

На третьому етапі (січень – серпень 2020 р.) був проведений педагогічний експеримент у якому брало участь 16 гравців студентської баскетбольної команди БК СумДУ. Педагогічний експеримент проводився з метою визначення комплексного контролю рівня фізичної, спеціальної, технічної і психофізіологічної підготовленості баскетболістів 17–19 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Результати тестувань заносилися до протоколу, проводилася математична обробка та узагальнення результатів наукового дослідження.

Четвертий етап (вересень – жовтень 2020 р.) був присвячений формулюванню висновків, оформленню тексту магістерської студентської роботи. На підставі отриманих результатів тестування за підсумками проведення педагогічного експерименту дана методика контролю фізичної і технічної підготовленості була впроваджена у тренувальний процес БК СумДУ. Підготовлено магістерську роботу до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ВДОСКОНАЛЕННЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

3.1. Особливості проведення комплексного контролю на етапі спеціалізованої базової підготовки

Сучасний баскетбол характеризується високим рівнем конкурентності, інтенсивності ігрової діяльності, спеціальної фізичної і технічної підготовленості, що визначає прагнення дослідників до вирішення проблем підвищення якості і ефективності тренувального процесу [40; 72; 50; 92].

Необхідно зазначити, що за останні роки система контролю вимушена постійно змінюватися залежно від тенденцій розвитку ігрових видів спорту, які характеризуються [36]:

- інтенсифікацією динаміки гри та тренувальних навантажень, обумовлених збільшенням кількості ігрових техніко-тактичних дій за одиницю часу, що вимагає відповідного рівня спеціальної підготовленості;
- інтелектуалізацією, необхідного розвитку ігрового мислення, швидкості і оперативності прийняття ігрових рішень, здатності гравців розуміти один одного і передбачати розвиток ігрових і змагальних дій;
- непередбаченим рівнем зростання майстерності гравців, що віддзеркалюється у підвищенні результативності баскетбольної гри;
- універсалізацією, поєднанням підвищення індивідуальної ігрової майстерності, пов'язаною з розширенням діапазону ігрової діяльності;
- хвилеподібністю розвитку, який за законом діалектики означає як єдність і боротьба протилежностей, законом переходу від кількості до якості.

Найважливішими чинниками впливу на рівень розвитку спортивних ігор, є рівень спеціальної підготовленості, техніко-тактичної майстерності, зміни положень у правилах ігор, динаміки протистояння технічних дій нападу та захисту як основних складових баскетбольної гри;

- відсутністю гендерних відмінностей у правилах гри, не зважаючи на наявність специфічних ознак, притаманних жіночому баскетболу;
- зростанням популярності спортивних ігор на міжнародній спортивній арені;
- ранньою спеціалізацією, зниженням віку дітей, які починають займатися спортивними іграми [36].

Одним із найважливіших засобів підвищення процесу підготовки гравців у спортивних іграх фахівці вважають використання методів комплексного контролю [1; 2], у процесі комплексного контролю оцінюються: стан функціональних систем організму, рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактична і психологічна підготовленість спортсмена що забезпечують ефективну змагальну діяльність, адаптацію до тренувальних навантажень, скорочують час протікання процесів стомленості й відновлення, підвищують ефективність ігрової діяльності [6, 7].

Підбір тестів для інтегральної оцінки сторін підготовленості гравців баскетбольної команди на етапі спеціалізованої базової підготовки здійснювався спираючись на літературні джерела В. М. Костюкевича [29], В. М. Платонова [46], Л. П. Сергієнка [53] тестування рухових та психомоторних здібностей спортсменів відбувалося враховуючи рекомендації фахівців вітчизняного баскетболу Л. Ю. Поплавського [48], О. О. Мітової та О. М. Івченко [39].

Значення фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки зростає у зв'язку з підвищенням вимог до швидкості і точності виконання всіх змагальних ігрових дій, збільшується частка допоміжних і змагальних вправ на відміну від загально-підготовчих, обсяг яких поступово зменшується [4].

Враховуючі загальні основи теорії і методики спортивного тренування відомо, що технічна підготовленість спортсменів ігрових видів спорту є елементом, який інтегрує у собі ключові компоненти процесу підготовки і напрямку впливає на побудову тренувального процесу [3; 31; 49]. Це у повній мірі стосується і баскетболу, оскільки технічна підготовленість гравця

передбачає найбільш раціональний спосіб застосування технічного арсеналу прийомів і дій у конкретній ситуації, який забезпечує досягнення запланованого результату.

Для визначення показників технічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки використовувалися контрольні нормативи (тести) зі спеціальної технічної підготовленості для баскетболістів рекомендованими досвідченими тренерами [10; 29].

Контроль психологічної допомагає оптимізувати психічний стан спортсмена, що сприяє, з одного боку, раціональному використанню фізичної та технічної підготовленості гравців, а з іншого – здатності протистояти команді суперника.

На думку фахівців [25; 26]. психофізіологічними показниками, які вважаються необхідними для психологічної підготовленості баскетболіста високого класу є: ігрове і тактичне мислення, концентрація і обсяг уваги, оперативне мислення, рухливість нервових процесів, точність руху рук та ін. Деякі розглянуті якості стали основою для підбору комп'ютеризованих тестів.

Інтенсивна тренувальна програма занять, щільний календар змагань, високі фізичні та психічні навантаження, нервово-емоційне напруження негативно впливають на ігрові дії спортсмена. Одним із важливих завдань на етапі спеціалізованої базової підготовки, які необхідно вирішити є зниження рівня нервово-психічного напруження, психічної пригніченості, що значним чином впливає на прискорення процесів відновлення в різних важливих органах і системах функціонування організму.

Фахівці вважають [7; 28; 41], що для формування психологічної стійкості спортсменів до різних умов тренувального і змагального середовища потрібно проводити заходи для оптимізації психологічної підготовленості спортсменів, за рахунок вдосконалення мотивації спортивного тренування, уникнення ситуації конфліктності між гравцями, створенням оптимальних умов для проведення тренувального процесу.

Використання в спортивній підготовці психологічних засобів відновлення дозволяє знизити рівень нервово-психічної напруженості, пригніченості, прискорити процеси відновлення нервової енергії, функціонуванню на високому рівні різних систем життєзабезпечення організму спортсмена [4].

До психологічної підготовки гравців входять засоби і методи, що сприяє психічній підготовленості спортсмена до змагань і відновленням нервово-психічного стану спортсмена.

Але не зважаючи на значні досягнення у розробці і побудови сучасних тренувальних програм на різних етапах багаторічної системи підготовки проблема контролю підготовленості студентів-баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки розкрита недостатньо.

Існуючі програми підготовки не мають великої кількості тестів для визначення психомоторних здібностей, які, на думку багатьох дослідників [63; 65; 81], є важливими у спортивних іграх, відсутні тести технічної підготовленості дій захисника [22; 23; 24], потребує пошуку та впровадження нових підходів з урахуванням всіх чинників, що впливають на рівень інтегральної підготовленості, а саме: вікових і індивідуальних особливостей у фізичному розвитку, психологічних і психомоторних відмінностей гравців, особливостей змагальної діяльності, врахування програм навчального процесу, сучасних програм комплексного контролю які існують у світовому баскетболі, що у підсумку дозволить тренерському колективу вдосконалювати тренувальний процес на основі пошуку і впровадження новітніх засобів і методів комплексного контролю процесу інтегральної підготовки баскетболістів [49].

Вивчення спеціалізованої літератури та передового досвіду підготовки в командних ігрових видах спорту свідчить про недостатню обґрунтованість застосування засобів комплексного контролю річного циклу підготовки в умовах навчання [47; 55; 70; 79]. Враховуючи графік навчального процесу розроблено і запропоновано наступні терміни контролю фізичної, техніко–

тактичної, психологічної підготовленості баскетболістів студентської команди протягом року на етапі спеціалізованої базової підготовки (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Терміни проведення комплексного контролю баскетболістів
БК СумДУ протягом року на етапі спеціалізованої базової підготовки**

Семестр	I					II									
Місяць	вересень	жовтень	пмк	листопад	грудень	Д/Залік	січень	лютий	пмк	березень	квітень	травень	Д/Залік	червень	липень–серпень
Види контролю за навчальною програмою															
Річний цикл підготовки	Підготовчий		пмк	Змагальний		Д/Залік	Зимова сесія		пмк	Змагальний			Д/Залік	Перехідний	
Фізична підготовка	+	+													
Спеціальна підготовка	+			+	+		+			+	+	+			
Технічна підготовка	+	+		+	+		+			+	+	+			
Психологічна підготовка	+			+	+		+				+	+			+

Контроль рівня зазначених видів підготовленості баскетболістів два рази на рік, враховуючи графік навчального процесу надасть можливість тренеру порівнювати отримані показники, як у підготовчому періоді так і у змагальному, знаходити їх взаємозв'язок з результатами виступів у змаганнях різних сферах фізкультурно-спортивної діяльності.

Висновки до розділу 3

Застосування засобів і методів комплексного контролю надає можливість якісно оцінювати стан функціональних систем організму, рівень розвитку

рухових якостей, техніко-тактичну і психологічну підготовленість баскетболіста, прискорює адаптаційні процеси до тренувальних навантажень, скорочує час протікання процесів стомленості й відновлення, підвищує ефективність ігрової і змагальної діяльності.

Зміст програм підготовки, планування участі у змаганнях студентських баскетбольних команд має свої особливості, тому що повинні враховувати графік навчання спортсмена у закладах вищої освіти.

Суттєвою особливістю баскетболу на сучасному етапі є постійне зростання інтенсивності ігрової і змагальної діяльності, високий рівень індивідуальних і командних техніко-тактичних ігрових дій, непередбаченість ігрових ситуацій, швидкість прийняття рішень, зміна положень у правилах проведення ігор, що вимагає від тренерів пошуку нових підходів до навчально-тренувального процесу баскетболістів. Система комплексного контролю вимушена постійно змінюватися залежно від вищезазначених чинників.

Для вдосконалення психофізіологічної підготовленості баскетболіста високого кваліфікаційного рівня у процесі тренувань необхідно розвивати ігрове і тактичне мислення, концентрацію і обсяг уваги, оперативне мислення, сенсорні види реакцій, точність рухів рук та ін.

Для формування психологічної стійкості гравців до різних умов тренувального і змагального середовища потрібно проводити заходи для оптимізації психологічної підготовленості спортсменів, одним із таких шляхів є підвищення мотивації спортивного тренування, уникнення ситуації конфліктності між гравцями, створенням оптимальних належних умов для проведення тренувального процесу, знаходити час для рекреаційних заходів.

РОЗДІЛ 4

РЕЗУЛЬТАТИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З БАСКЕТБОЛУ ЗА ПІДСУМКАМИ ПРОВЕДЕНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

4.1. Порівняльний аналіз показників фізичної, технічної, психологічної підготовленості студентів-баскетболістів

На етапі спеціалізованої базової підготовки у багаторічній системі підготовки баскетболістів основним критерієм для участі у змаганнях є високий рівень їх фізичної, технічної і психологічної підготовленості. Проведення контролю фізичної підготовленості відбувалося за тестами, які відповідали критеріям надійності і інформативності [60; 70; 71].

Результати тестування фізичної підготовленості гравців на початку і після проведення педагогічного експерименту наведені у таблиці 4.1.

Порівнюючи результати підсумкового тестування, можна зробити висновок, що середньостатистичні результати з фізичної підготовленості мають позитивну динаміку, так за час проведення педагогічного експерименту на 0,9 с покращився час виконання тесту Копилова, зафіксовано статистичний приріст показників швидкісної витривалості за тестами стрибки на скакалці за 30 с на 16,6 % ($p < 0,01$), бігу на місці на 8,3 % ($p < 0,05$), бігу на 20 м на 5,7 %, значення ($p < 0,05$), скоротився 2,19 % ($p > 0,05$) час човникового бігу 4 x 9 м, кількість кидків м'яча з положення лежачи за 30 с покращилася на 9,1 % ($p < 0,01$), різниця за результатами тесту постукування руками складає 9,2 % ($p < 0,01$), значення показників прояву вибухової сили за тестом стрибок у гору виростили на 8,3 %, при ($p < 0,05$), силової витривалості при виконанні тестів згинання – розгинання рук в упорі лежачі, підйомі тулуба за 60 с відповідно на 11,6 %, 11,3 % при ($p < 0,01$), незначне покращення показників ми спостерігаємо за тестами на розвиток гнучкості на 3,3 %, показник ($p > 0,05$).

**Результати тестування фізичної підготовленості баскетболістів
студентської команди віком 17–19 років початку і після проведення
педагогічного експерименту (n = 16)**

Назва тесту	На початку експерименту		Після експерименту		t	p	Різниця, %
	\bar{x}	S	\bar{x}	S			
Біг 20 м, с	3,5	0,26	3,3	0,21	2,2	< 0,05	5,7
Стрибок у гору з місця, см	60	4,80	65	4,56	2,3	< 0,05	8,3
Сгинання розгинання рук в упорі лежачі, разів	43	4,75	48	4,17	2,7	< 0,01	11,6
Стрибки на скакалці \за 30 с, к-ть	42	3,37	49	4,05	3,8	< 0,01	16,6
Човниковий біг 4 x 9 м, с	9,1	1,17	8,9	1,20	1,5	> 0,05	2,19
Підйом тулуба з положення лежачи за 60 с, разів	53	2,31	59	3,29	4,6	< 0,01	11,3
Для оцінки точності передачі, разів	30	4,11	33	3,45	2,5	< 0,01	9,1
Біг на місці за 10 с, к-ть рухів	22	1,79	24	1,56	2,2	< 0,05	8,3
Нахили тулуба у положенні сидячи, см	15	2,63	15,5	2,61	0,8	< 0,05	3,3
Ритмічне постукування руками, разів	18	2,84	22	2,34	2,6	< 0,01	9,2
Тест Копилова, с	9,0	0,12	8,1	0,17	2,6	< 0,01	9,9

Комплексна оцінка фізичної підготовленості баскетболістів у річному циклі підготовки зросла від 29 балів до 39, що у підсумку становить 25,6 %.

Використані методи контролю дозволили отримати наступні середньостатистичні результати повторного тестування з технічної підготовленості гравців студентської баскетбольної команди на етапі спеціалізованої базової підготовки: результат з бігу на 20 м і перемінного швидкісного бігу на 98 м покращився відповідно на 0,2 с і 0,5 с ($p > 0,05$), час пересування у захисній стійці 4 x 9 м з веденням м'яча зменшився на 0,4 с ($p > 0,05$), на 0,2 с ($p > 0,05$) скоротився час виконання тесту з обведення 3-х стійок, виконання тестів оцінка точності передачі, і точності кидків м'яча з 5 – ти позицій стали більш результативними відповідно на 6,9 % і 27,2 % ($p < 0,05$) і ($p < 0,01$).

Комплексна оцінка технічної підготовленості баскетболістів у річному циклі підготовки зростає від 18 балів до 23, що у підсумку становить 21,7 %.

Результати тестування технічної підготовленості гравців на початку і після проведення педагогічного експерименту (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Показники технічної підготовленості гравців на початку і після проведення педагогічного експерименту (n = 16)

№ п/п	Техніко-тактичні дії	На початок експерименту		Після експерименту		t	p	Різниця, %
		\bar{x}	S	\bar{x}	S			
1	Оцінка точності передач, <i>к-ть</i>	40	5,1	43	4,1	2,5	< 0,05	6,9
2	Перемінний швидкісний біг 98 м, <i>с</i>	24,0	2,2	23,5	2,56	1,6	> 0,05	2,1
3	Обведення 3 стійок за 30 с, <i>к-ть</i>	5,5	2,3	5,3	2,1	2,3	< 0,05	3,6
4	Оцінка точності кидків, <i>к-ть</i>	9	2,7	11	4,5	8,8	< 0,01	27,2
5	Пересування у захисній стійці 4x9 м, <i>с</i>	11,0	0,74	10,6	0,55	2,4	< 0,05	3,6

У зв'язку з відсутністю нормативів з фізичної і технічної підготовки для баскетбольних команд вищої спортивної майстерності, для якісного оцінювання розроблено критерії оцінок на основі отриманих початкових результатів тестування з фізичної і технічної підготовленості.

Отримані орієнтовні нормативи надають можливість отримати повнішу інформацію про рівень розвитку рухових якостей, технічної підготовленості гравців. На їх підставі можна вдосконалювати тренувальний процес, оцінювати існуючий рівень фізичної і технічної підготовленості та прогнозувати наступний.

Аналіз сучасних досліджень [28; 40; 72] свідчить про відсутність результатів тестування психофізіологічних якостей баскетболіста за результатами психофізіологічного контролю на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Вивчення характеру змін психофізіологічних параметрів у динаміці тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки баскетболістів здійснювалося за допомогою комп'ютерного комплексу «НС-Психотест».

У таблиці 4.3 наведено результати тестування психофізіологічних підготовленості баскетболістів студентської команди на початку і в кінці року на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Аналіз таблиці свідчить про значно кращі показники зафіксовано при повторному тестуванні за показниками психофізіологічних функцій у порівнянні з початковими результатами

Таблиця 4.3

Показники психофізіологічної підготовленості гравців на початку і після проведення педагогічного експерименту (n = 16)

Назва тесту	На початок експерименту		Після експерименту		t	p	Різниця, %
	\bar{x}	S	\bar{x}	S			
Коректурна проба Анфімова, <i>к-ть</i> знаків	991,71	45,0	976,64	38,1	1,0	> 0,05	1,5
Тест Шульте – Платонова, <i>с</i>	57,41	5,75	45,79	5,55	8,7	< 0,01	19,7
ПЗМР, <i>м/с</i>	179,71	13,67	167,90	4,13	2,4	< 0,05	6,7
ЗМРВ, <i>м/с</i>	357,23	16,75	350,65	4,07	1,8	>0,05	1,7
Ритмічне постукування руками, <i>к-сть</i>	15,90	2,76	18,09	2,83	2,6	< 0,05	12,1
Тепінг-тест, <i>к-ть</i>	77,13	4,01	82,43	8,27	2,3	< 0,05	6,4

За допомогою математичної обробки результатів визначено середньостатистичні показники і їх зростання у процентному відношенні. Так, час простої зорово-моторної реакції зменшився на 6,7 % ($p < 0,05$).

Здатність студентів-баскетболістів до швидкого вибору необхідних дій незважаючи на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу визначалася за тестом «реакція вибору», цей показник зменшився на 1,7 % від 0,357 до 0,350 с значення ($p < 0,05$).

Метод тепінг-тесту надав змогу визначити силу рухливості нервових процесів. Результати дослідження мають достовірний приріст цього показника ($p > 0,05$) при повторному тестуванні і складає 6,4 %.

Тестування за таблицею Анфімова (Додаток А) надало змогу визначити динаміку зростання рівня розумової працездатності, адже недостатньо розвинена здатність до концентрації уваги збільшує час оволодіння технічними прийомами баскетболіста. За результатами тестування показник чистої працездатності функції уваги зріс на 1,5 % ($p > 0,05$).

За допомогою використання тесту Шульте-Платонова було оцінено розподіл і швидкість переключення уваги. Зареєстрований загальний час виконання вправи зменшився на 19,7 % ($p < 0,01$). Приріст результатів за тестом Шульте-Платонова є необхідною умовою для підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсмена.

Використання тесту ритмічне постукування руками допомагає надати оцінку рухливості нервових процесів, швидкості локальних рухів руками.

Повторна фіксація результатів свідчить про значне ($p < 0,05$) покращення локальних рухових дій за тестом ритмічне постукування руками, отриманий результат на 12,1 % кращий ніж попередній, що вказує на ефективність запропонованої методики.

Застосування комп'ютерних технологій у тренувальному процесі надає змогу не тільки контролювати параметри спеціальної психофізіологічної підготовленості студентів баскетбольної команди БК СумДУ, але і значно допомагає підвищувати початковий рівень при повторному контрольному випробуванні.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури, передового досвіду тренерів провідних баскетбольних команд, підсумків проведеного педагогічного експерименту запропоновано методику комплексного контролю підготовленості баскетболістів. Рекомендована методика комплексного контролю підвищить якість оцінювання необхідних рухових якостей спортсмена, сприятиме скороченню термінів щодо засвоєння і вдосконалення програмного матеріалу, дає підставу впровадження у навчально-тренувальний процес підготовки баскетбольних команд.

2. Враховуючи графік навчального процесу розроблено і запропоновано терміни контролю фізичної, техніко– тактичної, психологічної підготовленості баскетболістів студентської команди протягом року на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Обґрунтовано та визначено методи комплексного контролю протягом року навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки. При підборі необхідних методів комплексного контролю враховувалися:

- мета завдань етапу спеціалізованої базової підготовки;
- рівень фізичної підготовленості (здійснено підбір інформативних тестів з урахуванням рівня фізичної підготовленості);
- необхідність якісної оцінки тестування фізичної і технічної підготовленості (розроблено критерії оцінювання рівня фізичної і технічної підготовленості баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки за 5 – ти бальною шкалою оцінювання);
- вимоги до якісного контролю психофізіологічних якостей баскетболіста на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Виявлено, що одним із шляхів удосконалення системи контролю на етапі спеціалізованої базової підготовки є розробка критеріїв фізичної і технічної підготовленості баскетболістів 17–19 років протягом річного циклу підготовки, який дозволяє надати якісну оцінку рівня підготовленості гравців,

що в підсумку підвищить ефективність організації і управління тренувальним процесом.

5. Використані методи контролю дозволили нам отримати наступні середньостатистичні результати повторного тестування з фізичної технічної підготовленості гравців студентської баскетбольної команди. Так на 0,9 с скоротився час виконання тесту Копилова, зафіксовано статистичний приріст показників швидкісної витривалості за тестами стрибки на скакалці за 30 с на 16,6 % при ($p < 0,001$), бігу на місці на 8,3 % ($p > 0,05$), бігу на 20 м. на 5,7 % ($p > 0,05$), кількість кидків м'яча з положення лежачи за 30 с покращилася на 9,1 % при ($p < 0,01$), різниця за результатами тесту постукування руками складає 9,2 % ($p < 0,01$), значення показників прояву вибухової сили за тестом стрибок у гору вирости на 8,3 %, ($p > 0,05$), силової витривалості при виконанні тестів згинання-розгинання рук в упорі лежачі, підйомі тулуба за 60 с відповідно на 11,6 %, 11,3 % ($p < 0,001$), незначне покращення показників ми спостерігаємо за тестами на розвиток гнучкості на 3,3 % при ($p > 0,05$) і динамометрією кисті на 2 % ($p > 0,05$), результат перемінного швидкісного бігу на 98 м покращився на 0,5 с ($p > 0,05$) час переміщення у захисній стійці 4 x 9 м з веденням м'яча зменшився на 0,1 с при ($p > 0,05$), на 0,2 с ($p > 0,05$) скоротився час виконання тесту з обведення 3-х стійок, оцінка точності передачі і точності кидків у кошик з 5-ти позицій стали більш результативними відповідно на 6,9 % і 27,2 % ($p > 0,05$) і ($p < 0,001$).

6. Зафіксовано позитивні зміни за результатами тестування психофізіологічних якостей. Так, час простої зорово-моторної реакції зменшився на 6,7 % ($p < 0,05$) показник тесту «реакція вибору» зменшився на 1,7 % до 0,350 с ($p > 0,05$), результат тепінг-тесту має приріст цього показника у повторному тестуванні на 6,4 % ($p > 0,05$). Використання тесту ритмічне постукування руками надає можливість якісно оцінити рухливість нервових процесів, швидкість ритмічних рухів руками. Повторна фіксація результатів за тестом ритмічне постукування руками свідчить про значне ($p < 0,05$)

покращення локальних рухових дій, отриманий результат на 12,1 % кращій ніж попередній, що вказує на ефективність запропонованої методики.

7. За результатами тестування за таблицею Анфімова показник чистої працездатності функції уваги виріс на 1,5 % ($p > 0,05$). Зареєстрований загальний час виконання тесту Шульте-Платонова зменшився на 19,7 % ($p < 0,001$).

За результатами підсумкового проведення тестування рухових якостей було визначено середньостатистичні показники фізичної і технічної підготовленості баскетболістів віком 17–19 років студентської команди БК СумДУ.

8. Результатом комплексного контролю підготовленості баскетболістів БК СумДУ стало виявлення кількісних показників, фізичної, технічної, психофізіологічної підготовленості. На основі отриманих даних було надано інтегральну оцінку підготовленості спортсменів.

Комплексна оцінка фізичної підготовленості баскетболістів у річному циклі підготовки зростає від 29 до 39 балів, що у підсумку становить 25,6 %.

Комплексна оцінка технічної підготовленості баскетболістів у річному циклі підготовки зростає від 18 до 23 балів, що у підсумку становить 21,7 %.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці і обґрунтуванні комплексів спеціальних фізичних вправ для підвищення ефективності контролю технічної і фізичної підготовленості баскетболістів студентських клубних команд України.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Рівень сучасної підготовки гравців БК СумДУ у чемпіонаті вищої ліги вимагає використання сучасних засобів і методів системи контролю у тренувальному процесі буде сприяти ефективній роботі тренерського штабу, що в свою чергу у майбутньому позначиться на підсумкових результатах ігрової змагальної діяльності.

Проведення контролю підготовленості баскетболістів студентської команди на етапі спеціалізованої базової підготовки необхідно проводити враховуючи графік навчального процесу, терміни проведення екзаменаційних сесій, канікул тощо.

Тести для контролю підготовленості баскетболістів повинні відповідати меті і завданням діючого періоду етапу підготовки.

Тестування за спеціалізованими тестами з баскетболу повинно сприяти зростанню показників підготовленості спортсмена у кожному виді контролю.

Для надання якісної оцінки контролю психофізіологічного стану гравців БК СумДУ, тестування показників необхідно проводити із застосуванням спеціальних комп'ютерних програм, (комп'ютерної діагностики) що надає змогу якісно оцінити прояв психофізіологічних функцій (швидкість і оперативність мислення, концентрацію, обсяг уваги, рухливість нервових процесів та ін.) спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена.

Тести для дослідження розвитку необхідних якостей повинні відповідати наступним методичним умовам:

- бути доступними і виявляти заохочення до виконання;
- бути зручними у виконанні;
- бути інформативними;
- мати систему оцінювання.

Різномісність спеціальних для баскетболу тестів сприятиме зацікавленості баскетболістів юнацького віку до тренувань, досягнення більш високих результатів тестування у кожному наступному виді контролю.

Для проведення комплексного контролю на етапах багаторічної

підготовки спортсмена необхідно використовувати методи самоконтролю, з метою отримання поточної інформації про його фізичний стан.

Для якісного проведення тренувального процесу потрібне відповідне науково-методичне забезпечення тренувального процесу, щодо своєчасної корекції плану фізичної, технічної, психологічної підготовки гравця.

Для оцінки фізичної і технічної підготовленості можна використовувати наступні контрольні вправи.

Орієнтовані фізичні вправи для контролю фізичної підготовленості баскетболістів:

- 1) біг 20 м, с;
- 2) стрибок у гору, см;
- 3) згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-ть;
- 4) стрибки на скакалці за 30 с, к-ть;
- 5) підйом тулуба з положення лежачи за 60 с, к-ть;
- 6) оцінка кидків м'яча на точність, к-ть;
- 7) біг на місці за 10 с, к-ть *циклічних рухів*;
- 8) нахили тулуба у положенні сидячи, см;
- 9) ритмічне постукування руками, *разів*;
- 10) Тест Копилова десять «вісімок», с.

Орієнтовані спеціальні фізичні вправи для контролю технічної підготовленості баскетболістів:

- 1) точність кидків м'яча в ціль, к-ть;
- 2) перемінний швидкісний біг, 98 м с;
- 3) обведення 3 стійок за 30 с, *разів*;
- 4) оцінка точності передач, к-ть;
- 5) пересування у захисній стійці 4 x 9 м, с.

Для аналізу отриманих показників за підсумками проведення комплексного контролю необхідно створювати базу даних, як в цілому по команді, так і по кожному гравцеві окремо, такий підхід дозволить тренерам здійснювати контроль за динамікою показників, створювати підгрупи з гравців з різними або

з однаковими показниками залежно від поставлених змагальних чи тренувальних завдань.

Результати дослідження впроваджено в діяльність Федерації баскетболу у Сумській області, тренувальний процес студентів Сумського державного університету.

Запропоновані методи комплексного контролю підготовленості баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки підвищують ефективність проведення тренувальної програми, що дає підставу для перспективи її впровадження у навчально-тренувальний процес баскетболістів ДЮСШ Сумської області.

Список використаної літератури

1. Базілевський А. Г. Індивідуальна тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: [спец.] 20.00.01. Черкаси, 2012. 185 с.
2. Безмылов Н. Н. Критерии отбора квалифицированных баскетболистов в команду: дис. канд. наук по физической культуре и спорту: [спец.] 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / Н. Н. Безмылов. Киев, 2010. 224 с.
3. Безмылов Н. Н., Шинкарук О. А. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне: монография. Київ, 2013. – 144 с.
4. Безмылов Н. Н., Шинкарук О. А., Митова Е. А. Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов в профессиональные клубы при проведении ежегодной процедуры драфта в НБА. Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. 2. С. 112–119.
5. Верхошанский Ю. В. Теория и методика спортивной подготовки: блоковая система подготовки спортсменов высокого класса. Теория и практика физической культуры. 2005. № 4. С. 2–13.
6. Глазирін І. Д., Артеменко Б. О, Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів. Теорія та методика фізичного виховання. 2013. № 3. С. 7–42.
7. Годик М. А., Скородумова А. И. Комплексный контроль в спортивных играх [Текст]. Москва : Советский спорт, 2010. 336 с.
8. Власов А. М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12–15 лет : автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. М. Власов. – Москва : 2004. 24 с.

9. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, С. 14–16.
10. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. Москва: «Ексмо». 2015, 256 с.
11. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 1.03.2017. № 115 п.1.
12. Дорошенко Е. Ю., Сердюк Д. Г., Мітова О. О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення: [монографія]. Запоріжжя : ТОВ «ЛПС». 2016. 436 с.
13. Єфимов О. А., Помещикова І. П. Баскетбол: [навч. посібник]. Харків. 2006. 96 с.
14. Железняк Ю. Д, Портнов Ю. М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: [учеб. для студ. вузов]. Физическая культура. Академия. Москва. 2007. 396 с.
15. Закон України про фізичну культуру і спорт. 1994. № 14. Ст.80.
16. Дмор С. М. Методика навчання молодших школярів футболу у процесі позаурочних занять з використанням інформаційних: автореф дис... канд. пед. наук: 13.00.02. Луганськ, 2014. 22 с.
17. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография. Запорожье, 2013. 436 с.
18. Евсеев А. В. Педагогический контроль за технико-тактической деятельностью игроков команды по мини-футболу: дис... канд. наук по физической культуре и спорту: 24.00.01. Екатеринбург, 2006. 175 с.
19. Жосан И. А, Стрикаленко Е. А, Шалар О. Г. Методика развития и комплексный контроль скоростно-силовых качеств гандболисток высокого класса. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014:9;24–9.
20. Зикас И. А. Управление соревновательной деятельностью высококвалифицированных баскетболисток на основе проявления точности

- движений в различные фазы менструального цикла (на примере дистанционных бросков): дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Киев, 1992. 172 с.
21. Івченко О. М. Контроль фізичної підготовленості у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: ДДФКіС. №3. 2015. С. 72–76.
22. Івченко О. М. Стан та проблеми системи контролю на етапі попередньої базової підготовки в баскетболі. Тези доповідей ІХ міжнародної наукової конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух». Київ. 2016. С. 62–63.
23. Івченко О. М. Взаємозв'язок фізичного розвитку баскетболістів 13–14 років з показниками змагальної діяльності. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць. 2017. Вип. №1. С. 353–359.
24. Івченко О. М. Сучасний стан контролю технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Запорізького національного університету: Серія. Фізичне виховання та спорт. 2017. №2. С. 127–132.
25. Каковкіна О., Родіна Ю. Порівняльна характеристика показників психічних станів спортсменів-паралімпійців, спортсменів-дефлімпійців та здорових спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. – № 1. С. 77–80.
26. Келлер В. С., Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Українська Спортивна Асоціація. Львів : 1992. 269 с.
27. Козіна Ж. Л., Собко І. М., Кушнір І. К., Лавроненко О. С. Авторські інноваційні технології в підготовці до Дефлімпіади кваліфікованих баскетболісток з вадами слуху. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей X Международной научной конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В. Г. Шухова и 210-летию ХНПУ имени Г.С. Сковороды 24–25.04. 2014. Ч.2. С. 106–109.
28. Коробейніков Г. В., Приступа Є., Коробейніков Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.

29. Корягин В. М. Система контролю в підготовці баскетболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002. № 27. С. 92–97.
30. Корягин В. М., Блавт О. З., Цьовх Л. П. Процесуальні детермінанти формування педагогічної технології тестового контролю у фізичному вихованні спеціальних медичних груп. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017. Вип. 143. С. 281–284.
31. Костюкевич В. М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: [монографія]. За заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 191 с.
32. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Олімпійська література. Київ. 2011. 224 с.
33. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. Підручник. Олімпійська література. Київ. 2017. 392 с.
34. Кудряшов Є. В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Поліграфресурс. Луганськ, 2005. 220 с.
35. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01. / І. Г. Максименко. Київ, 2010. 44 с.
36. Мітова О. О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті. Київ. 2019. № 2. С. 16–28.
37. Митова Е. А., Івченко О. Н. Характеристика контролю інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків. 2014. С. 101–104.
38. Мітова О. О., Івченко О. М. Контроль впливу навантаження різної спрямованості на показники параметрів уваги у баскетболістів на етапі

- попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. 2014. Вип. №18. Т. 1. С. 140–144.
39. Мітова О. О., Івченко О. М. Комплексний контроль баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки за чинною навчальною програмою ДЮСШ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Київ. 2015. Вип. 10 (65) С.111–114.
40. Митова О. О. Аналіз застосування комп'ютерних технологій у контролі різних видів підготовленості спортсменів у командних ігрових видах спорту. “History, Problems and Prospects of Development of Modern Civilization” The XVII International Academic Congress (Japan, Tokyo, 25–27 275 January 2016) PAPERS AND COMMENTARIES VOLUME II “Tokyo University Press”, 2016 (SCOPUS). С. 639–644.
41. Мітова О. О., Івченко О. М. Стан контролю психологічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2016. С. 30–32.
42. Мітова О.О., Івченко О.М. Особливості контролю інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 2015. Вип 19. Том 2. С.260–267
43. Мітова О. О. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх. Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. №1. С. 353–359.
44. Мітова О.О., Івченко О.М. Вдосконалення системи тестів для контролю технічної та спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі факторного аналізу. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія 15. Київ. 2017. Вип. 12. (94) С. 58–62.
45. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 14 березня 2017 року № 1037 Мінмолодьспорт «Про затвердження пріоритетності командних

- ігрових олімпійських видів спорту. Зареєстровано: Мін'юст України від 22.08.2016 № 1159/29289 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
46. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України; Доктрина від 28.09.2004 № 1148/2004 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
 47. Осіпов В. М. Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. Спортивные игры. 2015 :11; 134–9 с.
 48. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев. Олимпийская литература. 2004. 664 с.
 49. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические применения [Sports training periodization. General theory and its practical applications]. Киев. Олимпийская литература. 2013. 624 с.
 50. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренеров] в 2 кн. Киев. Олимпийская литература. 2015. 680 с.
 51. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ. Олімпійська література, 2004. С. 423–435.
 52. Портнов Ю. М. Баскетбол. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва, 2004. 100 с.
 53. Савченко В., Долбишева Н., Малойван Я. Комплексне вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих волейболісток з порушенням опорно-рухового апарату. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 135–142.
 54. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія :підручник. Київ. КНТ, 2010. 569 с.

55. Сушко Р. А. Аналіз проблемних питань розвитку спортивних ігор з урахуванням чинників глобалізації спорту вищих досягнень. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. Вип. 3 (22). С. 441–445.
56. Супрунович В. О., Глазирін І. Д. Діагностика і формування ігрового мислення футболістів різної статі на етапах багаторічного спортивного вдосконалення. Вісник Запорізького національного університету (Фізичне виховання та спорт). 2009. № 2. С. 140–144.
57. Тогобицкая Д. Н., Шамардина Г. Н., Долбышева Н. Г. Основы математической статистики и ее использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта: [метод. рекомендации для студентов, магистрантов и аспирантов институтов физической культуры и спорта]. Вета. Днепропетровск, 2009. 63 с.
58. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (від 9 лютого 2016 року № 42/2016) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
59. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Львів, 2013. 36 с.
60. Шинкарук О., Лысенко Е. Методы контроля за состоянием спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2007. № 3. С. 121–133.
61. Шинкарук О. А. Современная система детско-юношеского и резервного спорта в Украине: проблемы и перспективы. Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : материалы междунар. науч.-практ. конф. [сб. статей]. Минск, 2009. С. 64–67.
62. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): монография. Киев. Олимпийская литература, 2011. 400 с.

63. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: [навч. посіб.]. Київ, 2013. 136 с.
64. Шинкарук О. Організаційні основи підготовки й відбору спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2015. Вип. 19 (Том 2). С. 458–464.
65. Шиян Б. М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті : [навчальний посібник]. – Тернопіль. : Навчальна книга-Богдан, 2008. 276 с.
66. Шиян В. Критерії відбору бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 3. С. 55–58.
67. Шутова С. Є. Свойства внимания как факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 1999. № 2. С. 8–12.
68. Щепотіна Н. Дослідження методів оцінки змагальної діяльності волейболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2012. Вип. 14. С. 145–149.
69. Яримбаш К.С., Шульга А.С. Научные исследования в спортивной деятельности. [Методические рекомендации] (для студентов 5-го курса дневной формы обучения специальности «Спорт»). Днепропетровск, 2014. 36 с.
70. Arrietaa H. Torres-Undaa J., Gila Susana María, Irazusta J. Relative age effect and performance in the U-16, U-18 and U-20 European basketball championships. Journal of Sports Sciences. 2015. № 14. P. 1–5.
71. Bangsbo J, Lindquist F. Comparison of various exercise tests with endurance performance during soccer inprofessional players. J Sports Med. 1992; 13: P. 125–132.

72. Ben Abdelkrim N, El Fazaa, S, El Ati J. Time-motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *Br J Sports Med.* 2007; 41(2): P. 69–75.
73. Brauner T. Zwinzscher M., Sterzing T. Basketball footwear requirements are dependent on playing position. *Footwear Science.* 2012. Vol. 4, Issue 3. P. 191–198.
74. Fearnhead P., Taylor B. On Estimating Ability of NBA players. *Journal of Quantitative analysis in sports.* 2011. V.7: issue 3. P. 112–119.
75. Giorgio Gandolfi. *NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points.* Gandolfi Giorgio. Human Kinetics. 344 p.
76. Klusemann, M. J., Pyne1, D. B., Foster, C., Drinkwater, E. J. Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of Sports Sciences,* 2012. 30(14), P. 1463–1471.
77. Koryagin V., Blavt O. Electronic technologies in the system of flexibility test control. *International Journal of Current Research Issue.* Vol. 7, Issue, 11, pp. 22491–22495. November. 2015.
78. Koryahin V. M., Blavt O. Z. Technological provisioning of test control of special health group students' power abilities. *Physical education of students.* 2016. № 1. P. 43–48.
79. Kozina. Zh.L., Sobko I.N., Yermakova T., Cielicka M., Zukow W., Chia M., Goncharenko V., Goncharenko O., Korobeinik V. Psycho-physiological characteristics of female basketball players with hearing problems as the basis for 288 the technical tactic. *Journal of Physical Education and Sport.* 2016. №2. P. 1348–1359.
80. Lopes C.R., G.R. da Mota, Dechechi C.J., Tessutti L.S., Galatti L.R. Effect of a Physical Training Season Applied on a U-19 Male Basketball Team. *International Journal of Sports Science.* 2012. № 2(4). P. 32–35.

81. Luo L. Yongguan Dai, Fuhua Huang Globalization and the rise of the chinese basketball market. *The International Journal of the History of Sport*. 2015. Volume 32, Issue 10, P. 1321–1335.
82. Okamoto D. Stratified Odds Ratios for Evaluating NBA Players Based on their Plus/Minus Statistics. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*. 2011. V. 7: issue 2. P. 1–12.
83. Okazaki V.H.A., Rodacki A.L.F. Increased distance of shooting on basketball jump shot. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2012. № 11. P. 231– 237.
84. Oudejans, R.R.D. Effects of Visual Control Training on the Shooting Performance of Elite Female Basketball Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Volume 7, · Number 3, 2013. P. 469–480.
85. Shynkaruk O. A. The selection of athletes and the orientation of their training in the process of multi-year improvement (on the material of Olympic sports). Kiev: Olymp. lit, 2011. 360 p.
86. Štrumbelj E., Vračar P., Robnik-Šikonja M., Dežman B., Erčulj F. A Decade of Euroleague Basketball: an Analysis of Trends and Recent Rule Change Effects. *Journal of Human Kinetics*. 2013, volume 38, P.183–189.
87. Sushko R. Efficiency analysis of competitive activity of highly skilled basketball players europe-2015. *Proceedings of the XVII International academic congress «History, problems and prospects of development of modern 289 civilization»*, Japan, Tokyo, 25–27 January 2016; «Tokyo university press». 2016. P. 839–843.
88. Sushko R., Doroshenko E. Professionalization issues of concern as a factor of sports games globalization (basing on basketball). *Proceedings of the VII International Academic Congress "Fundamental and Applied Studies in EU and CIS Countries"* (United Kingdom, Cambridge, England, 26-28 February 2017). “Cambridge University Press”, 2017. P. 128–132.
89. Tyshchenko V. Control psychomotor function by qualified handballers. *Medical Aspects in Handball – Preparation and the Game (Scientific and Practical Approaches): 3rd European Handball Federation (EHF) & The Union of*

- University Handball Teachers (UUHT) Scientific Conference. Bucharest (Romania), 13-14.11.2015. P. 100–104.
90. Tyshchenko V. Self-consciousness on the efficiency of qualified handballers rehabilitation. Medical Aspects in Handball – Preparation and the Game (Scientific and Practical Approaches) : 3rd European Handball Federation (EHF) & The Union of University Handball Teachers (UUHT) Scientific Conference. Bucharest (Romania), 13-14.11.2015. P. 105–109
91. Tyshchenko V. Control psychomotor function by qualified handballers. Medical Aspects in Handball – Preparation and the Game (Scientific and Practical Approaches) : 3rd European Handball Federation (EHF) & The Union of University Handball Teachers (UUHT) Scientific Conference. Bucharest (Romania), 13-14.11.2015. P. 100–104.
92. Uchida Y., Mizuguchi N., Honda M., Kanosue K. Prediction of shot success for basketball free throws: visual search strategy. European Journal of Sport Science. 2014. Volume 14, Issue 5. P. 426–432.

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка розумової працездатності за коректурною пробою Анфімова.
Умови виконання тесту: учаснику тестування надається коректурна таблиця, в якій пропонується викреслити дві визначені літери С і К протягом 5 хв. і робити помітки після завершення кожної хвилини.

С	Х	А	В	С	Х	Е	В	І	Х	Н	А	Н	С	Х	В	К	В	К	С	В	А	В	С	Е	Х	В	Х	Е	Н	А	В	С	Н	Е	В	Х	Л	К					
В	Н	Х	І	В	С	Н	А	В	С	А	В	С	Н	А	Е	К	Е	А	Х	В	К	Е	С	В	С	Н	А	Н	С	Н	А	В	Х	І	В	К	Н						
Х	І	С	Х	В	Х	В	К	В	Х	І	В	Х	Е	Н	С	Н	Е	Н	І	А	Н	Е	Н	К	Х	К	І	К	Х	Е	К	В	К	Н	С	В	К	І	Х	К			
Н	С	К	А	І	С	В	Е	К	В	Х	Н	А	І	С	І	Х	Е	К	Х	І	С	Н	А	К	С	К	В	Х	К	В	І	Л	В	С	К	І	С	Н	А	І	К	А	
Е	Х	К	І	С	Н	А	І	К	Х	Е	Х	Е	І	С	Н	А	Х	К	Е	К	Х	В	І	С	Н	А	І	Х	С	І	К	Х	С	А	І	С	В	Н	К	Х	В		
А	І	С	Н	А	Х	Е	К	Е	Х	С	Н	А	К	С	В	Е	Е	В	Е	Л	Н	С	К	А	С	Н	К	І	В	К	Х	К	Е	К	Н	В	П	С	Н	К			
Х	В	Е	Х	С	Н	А	І	С	К	Е	С	І	К	Н	А	Е	С	Н	К	Х	К	В	Н	Х	К	А	К	С	А	Н	С	Н	А	Е	Х	К	В	Г	Н	В			
Х	К	Е	А	Н	С	Н	К	А	І	К	Н	В	Е	В	Н	К	В	Х	А	В	Е	І	В	І	С	Н	А	К	А	Х	В	Е	І	В	Н	А	Х	І	Е	Н	А	І	
К	В	Н	Е	А	К	Е	І	В	А	К	С	В	Е	Н	К	С	Н	А	В	А	К	Е	С	В	Н	К	Е	С	Н	К	С	В	Х	І	Е	С	В	Х	К	Н	В		
Е	С	К	В	Е	В	К	Н	І	Е	С	А	В	Н	Е	Х	Е	В	Н	А	І	Е	Н	Х	Е	Н	В	К	А	І	С	Н	А	С	Н	А	І	С	Х	А	К	В		
Н	Н	А	К	С	Х	А	Н	Е	Н	А	С	М	А	Н	С	В	К	Х	Е	В	Е	В	Х	К	Х	С	Н	Е	І	С	М	А	І	С	Н	К	В	К	Х	В			
Е	К	Е	В	К	В	Н	А	І	С	Н	А	І	С	Н	К	Е	В	К	Х	А	В	С	Н	А	Х	К	А	С	Е	С	Н	А	Н	С	Е	С	Х	К	В	А			
Н	С	Н	А	С	А	В	К	Х	С	Н	Е	Н	С	Х	І	Х	Е	К	В	І	К	В	Е	Н	А	Н	Е	Н	Е	І	К	Е	Х	А	В	Н	Х	Н	В	К	Х		
К	Х	Е	Х	Н	В	І	С	Н	В	С	А	Е	Х	Н	С	Н	А	Н	І	К	Х	В	І	В	Н	А	Е	Н	С	Н	В	І	А	Е	В	А	Е	Н	Х	В	Х		
В	І	С	Н	А	Е	І	Е	К	І	В	К	Е	Х	К	Е	І	С	Н	А	Е	С	А	Е	І	Х	В	К	Е	В	Е	Н	С	Н	А	Е	А	І	С	Н	К	В	Е	Х
І	К	Х	Н	К	Е	А	І	С	Н	А	І	С	Н	Е	К	С	І	В	Н	Е	Х	К	В	Е	Н	В	Н	А	К	І	С	Х	А	Н	Е	В	К	Е	В	К	І	Е	
Х	Е	І	С	Н	А	І	В	Х	В	К	С	І	С	М	А	І	А	Н	Е	Н	А	К	С	Х	К	І	В	Х	Н	І	К	І	С	Н	А	Н	В	К	С	Н	А	К	
І	Е	Х	С	С	Н	А	І	К	В	Е	Х	К	В	К	Е	С	В	К	С	Н	Х	І	А	С	Н	А	К	С	Х	К	Х	В	Х	Е	А	Е	С	К	С	Е	А		
І	К	І	С	Н	А	І	Е	Х	К	Е	Х	К	Е	І	Х	Н	В	Х	А	К	Е	І	С	Н	А	Н	К	Х	В	С	Х	Н	В	Е	Х	А	Е	С	В	Е			
С	Н	А	І	С	А	К	В	С	Н	Х	А	Е	С	Х	А	І	С	Н	А	Е	Н	К	І	С	Х	К	Е	Х	В	Х	В	С	К	Н	Е	І	Е	Н	А	Е	К		
Х	Е	К	Н	А	І	В	К	В	К	Х	Е	Х	І	С	Н	А	Н	Х	К	А	Х	Е	Н	А	Н	Е	Н	І	К	В	К	Е	І	С	Н	А	І	Е	Х	А	В		
К	В	І	Е	Х	А	Н	Е	Х	Е	К	В	С	М	Н	Е	С	В	М	Е	І	С	Н	А	Е	А	Х	Н	Х	К	С	Н	А	Х	С	І	С	Н	А	Н				
Е	І	Н	Е	В	І	С	Н	А	Н	В	Е	В	Х	С	І	С	В	А	І	Е	В	Х	Е	І	Х	С	К	Е	Н	Е	Х	К	Н	Е	К	Е	В	Х	В	А	Е	С	
Н	А	С	Н	К	Н	С	Х	Е	А	Е	Х	К	В	Е	Х	Е	А	І	С	Н	А	С	В	А	Н	С	Е	В	Е	К	Е	Х	В	Е	К	Х	С	Н	К	І			
С	Е	К	А	Е	К	С	Н	А	І	Е	Х	С	Е	Х	С	М	А	І	С	В	Н	Е	К	Х	С	Н	А	І	А	А	В	Е	Н	А	Х	Н	А	К	Е	Н			
В	А	М	К	В	А	В	І	Х	Н	А	Х	К	С	В	Х	Е	Х	І	В	Х	А	І	С	Н	А	В	І	С	І	Е	А	Х	С	Н	А	Н	А	Е	С	Н			
Г	К	С	Н	Х	А	Е	В	І	К	І	К	Н	К	І	А	В	С	Н	Е	К	В	Х	К	С	І	А	Е	С	В	К	Х	Е	К	С	І	А	К	С	Х	В	К	С	
В	С	Н	Х	К	С	В	Е	Х	Е	Х	К	А	С	Н	А	І	С	К	С	Х	К	Е	Н	А	Н	С	Н	Х	А	В	К	Е	В	Х	К	І	Е	І	С	Н	А		
Н	Н	А	С	Н	Е	Х	К	С	Х	Е	В	К	Х	Е	Н	Х	Н	А	І	Х	Е	В	Х	Е	Н	В	І	Х	І	К	В	Х	Е	К	Н	А	І	С	І	Х	А		
І	В	С	Н	А	Н	Х	Н	Х	К	В	Х	Е	Н	А	І	С	Н	В	К	Е	В	Х	А	І	С	Н	А	Х	К	В	І	А	Н	Е	Н	С	Х	В	К	Х			
Е	А	І	С	Н	А	В	Х	С	В	К	А	Х	С	Н	А	К	І	С	Н	К	Е	К	Н	С	В	А	Н	С	В	А	Е	Х	С	Х	В	А	І	С	Н	А			
Е	К	Х	Е	К	А	Н	В	Н	А	В	К	В	І	А	Е	Н	К	А	І	С	Н	А	Н	С	Н	Х	І	С	В	К	В	С	Е	К	А	В	Е	К	І	С			
Н	А	І	С	Н	А	Н	С	К	В	Е	С	Е	І	С	К	А	Н	К	В	К	Н	В	Х	С	К	В	Н	А	Н	Е	Н	І	С	Н	А	І	Х	А	В	К			
Н	В	Х	В	А	Н	К	Н	Е	Х	Е	С	В	Х	Е	В	Н	А	І	С	К	А	І	А	Н	А	К	Х	К	Е	В	Е	К	Е	В	К	В	М	Х	Е	І			
С	К	А	І	С	Н	В	Х	А	В	Х	В	І	А	Н	С	Н	Х	С	Х	В	К	І	С	Н	А	І	Е	Х	А	Е	К	Х	І	А	Н	С	Н	В	Е	Х	В		
Е	Х	В	К	Х	К	В	Н	Х	К	В	Н	Х	В	К	С	І	Х	Н	А	Н	С	Н	В	К	А	Х	С	В	К	Х	Н	Х	А	І	С	Н	А	Н	А	Х			
С	Н	Х	В	Х	В	А	А	Н	С	Х	А	А	Н	К	Х	А	Е	В	Е	Х	В	С	Н	В	І	А	Н	С	Н	А	Х	К	І	В	А	Е	К	Н	А	Х	Н		

**Показники фізичної підготовленості студентів баскетбольної команди
БК СумДУ на етапі спеціалізованої базової підготовки**

№ п/п	Прізвище, ім'я	Біг 20 м, с	Стрибок у гору, см	Згинання розгинання рук, разів	П/тулуба, разів	Стрибки на скакалці, за 30 с,к-ть
1	К. В.	3,7	56	36	49	38
2	Ш. О.	3,2	59	38	49	36
3	Б. М.	4,0	69	35	55	45
4	С. Д.	3,7	64	37	55	38
5	О. Д.	3,3	62	44	53	39
6	Б. О.	3,6	55	44	55	39
7	Ш. О.	3,8	55	45	55	46
8	Б. Я.	3,2	56	44	53	43
9	С. О.	3,5	56	48	54	40
10	Я. В.	3,2	67	44	50	44
11	М. А.	3,6	59	49	53	42
12	Н. Д.	3,7	67	45	56	42
13	С. М.	3,4	61	38	50	45
14	К. А.	3,6	58	47	53	46
15	К. Є.	3,4	57	44	55	47
16	П. А.	3,1	55	50	53	42
	X	3,50	60,00	43,00	53,00	42,00
	S	0,26	4,80	4,75	2,31	3,37
	m	0,02	0,46	0,45	0,22	0,32
	Max	4,0	67	50	56	47
	Min	3,1	55	35	49	36

**Показники фізичної підготовленості студентів баскетбольної команди
БК СумДУ на етапі спеціалізованої базової підготовки**

№ п/п	Прізвище, ім'я	Оцінка точності кидків, к-ть	Біг на місці за 10 с, к-ть рухів	Ритмічне постукування руками 10 с, к-ть	Тест Копилова десять «вісімок», с	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
1	К. В.	30	24	17	9,0	15
2	Ш. О.	32	23	18	9,1	17
3	Б. М.	29	22	19	9,2	14
4	С. Д.	34	24	19	9,3	18
5	О. Д.	31	23	17	8,9	16
6	Б. О.	32	21	18	9,0	15
7	Ш. О.	30	20	21	8,9	14
8	Б. Я.	33	22	21	8,8	17
9	С. О.	31	25	20	9,1	19
10	Я. В.	35	21	19	9,0	18
11	М. А.	33	20	18	9,1	17
12	Н. Д.	29	20	17	8,9	16
13	С. М.	33	21	16	9,0	15
14	К. А.	35	22	17	8,9	17
15	К. Є.	28	23	21	9,1	14
16	П. А.	29	22	20	9,2	14
	X	30	22	18,63	9,03	15,00
	S	2,67	1,79	1,63	0,14	2,63
	m	0,16	0,17	0,16	0,01	0,25
	Max	35	25	21	9,3	19
	Min	28	20	16	8,8	14

**Показники технічної підготовленості студентів баскетбольної команди
СумДУ на етапі спеціалізованої базової підготовки**

№ п/п	Прізвище, ім'я	Перемінний швидкісний біг 98, м, с	Обведення 3-стійок, с	Оцінка точності кидків, к-ть влучень	Оцінка точності передач, к-ть	Переміщення у захисній стійці, 4x9 м, с
1	К. В.	24,0	5,5	9	47	11,0
2	Ш. О.	24,1	5,7	8	43	10,9
3	Б. М.	23,9	5,8	9	40	11,6
4	С. Д.	23,8	5,5	11	47	10,9
5	О. Д.	24,2	5,4	8	40	9,9
6	Б. О.	24,3	5,3	7	42	10,0
7	Ш. О.	23,8	5,4	8	40	10,2
8	Б. Я.	24,0	5,2	9	49	10,8
9	С. О.	24,0	5,3	11	45	11,3
10	Я. В.	24,1	5,7	8	49	11,4
11	М. А.	23,9	5,4	9	47	11,2
12	Н. Д.	23,8	5,5	10	38	11,3
13	С. М.	24,2	5,7	7	42	10,5
14	К. А.	24,3	5,8	6	42	10,1
15	К. Є.	23,8	5,5	9	37	11,2
16	П. А.	24,0	5,4	12	38	11,0
	X	24,0	5,5	8,8	42,9	10,8
	S	0,17	0,18	1,60	4,00	0,54
	m	0,02	0,02	0,15	0,38	0,05
	Max	24,3	5,8	12	49	11,6
	Min	23,8	5,2	6	37	9,9

Показники психофізіологічних якостей студентів баскетбольної команди СумДУ на етапі спеціалізованої базової підготовки

№ п/п	Прізвище, ім'я	Коректурна проба Анфімова, к-сть знаків	ЗМРВ, м/с	ПЗМР, м/с	Шульте-Платонова, с	Тепінг-тест, к-ть
1	К. В.	991	345,55	179,45	57,0	82
2	Ш. О.	1005	357,34	181,51	55,4	99
3	Б. М.	987	356,44	192,45	55,9	78
4	С. Д.	998	342,89	197,42	48,6	80
5	О. Д.	1001	360,71	194,78	59,7	75
6	Б. О.	967	358,34	185,67	57,1	77
7	Ш. О.	979	340,67	196,78	49,8	87
8	Б. Я.	992	350,21	206,76	57,9	86
9	С. О.	991	358,12	211,43	55,3	110
10	Я. В.	1004	341,67	196,66	58,5	78
11	М. А.	987	355,32	198,78	59,9	79
12	Н. Д.	998	345,22	205,76	55,4	77
13	С. М.	1001	359,75	203,89	53,2	87
14	К. А.	947	344,34	189,90	45,9	76
15	К. Є.	979	356,64	187,79	55,1	80
16	П. А.	997	352,09	199,56	55,0	73
	<i>X</i>	<i>989,0</i>	<i>351,6</i>	<i>195,5</i>	<i>55,0</i>	<i>82,8</i>
	<i>S</i>	<i>15,21</i>	<i>7,11</i>	<i>9,09</i>	<i>3,92</i>	<i>9,64</i>
	<i>m</i>	<i>1,46</i>	<i>0,68</i>	<i>0,87</i>	<i>0,38</i>	<i>0,92</i>
	<i>Max</i>	<i>1005</i>	<i>360,71</i>	<i>211,43</i>	<i>59,9</i>	<i>110</i>
	<i>Min</i>	<i>947</i>	<i>340,67</i>	<i>179,45</i>	<i>45,9</i>	<i>73</i>

Орієнтовані контрольні нормативи технічної підготовленості з баскетболу для студентських команд

№ п/п	Зміст нормативів технічної підготовленості баскетболістів	Стать	Нормативи, бали			
			2	3	4	5
1	10 кидків вивченим способом (2x5) з дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками, <i>к-сть влучень</i>	ю	1–2	3–4	5–6	7–10
		д	1	2–3	4–5	6–10
2	10 штрафних кидків на точність, <i>к-сть влучень</i>	ю	1–3	4–5	6–7	8–10
		д	1–2	3–4	5–6	7–10
3	Ведення баскетбольного м'яча від центральної лінії з кидком у кошик з виконанням подвійного кроку, <i>к-сть влучень</i>	ю	6	7	8	9–10
		д	5	6	7	8–10
4	Передача м'яча у коло діаметром 45 см і його ловля за 30 с з відстані 2 м, <i>к-ть</i>	ю	25–31	32–34	35–37	38–40
		д	25–28	29–30	31–34	35–38
5	За 30 с виконати човникове ведення правою і лівою рукою обводячи 3 стійки розташованих через 3 м повертаючись у в.п., <i>к-сть виконаних циклів</i>	ю/д	1	2	3	4

Підсумковий рівень технічної підготовленості

Бали	Рівень технічної підготовленості	Оцінка рівня технічної підготовленості
21-25	Високий	Відмінно
16-20	Достатній	Добре
11-15	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

АКТ № 34 від 12. 10. 2020.

Впровадження результатів наукових досліджень у практику Федерації баскетболу Сумщини

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами науково-дослідної роботи згідно плану наукових досліджень кафедри фізичного виховання і спорту СумДУ на 2016-2020р.р., виконавець теми «Комплексний контроль підготовленості студентів-баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки» Рязанцев Павло Олександрович вніс такі рекомендації і пропозиції:

№ п/п	Назва та автори розробки	Показники результативності	Місце впровадження	Результати, які отримано від впровадження
1	Комплексний контроль підготовленості студентів-баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки Остапенко Ю.О. Рязанцев П.О.	Запропонована методика комплексного контролю має наступні ознаки: розроблено критерії для п'ятибальної шкали оцінювання спеціальної фізичної та технічної підготовленості. В програму комплексного контролю включено тести для оцінки технічних дій захисника. Для оцінки психофізіологічних якостей використовувався комп'ютерний діагностичний комплекс «НС-Психотест».	Федерація баскетболу Сумщини	Рекомендована методика комплексного контролю підготовленості студентів-баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки підвищує ефективність управління тренувальним процесом що дає підставу для її впровадження у навчально-тренувальний процес БК СумДУ, ДЮСШ. Застосування запропонованої методики дозволяє надавати якісну оцінку фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості баскетболістів.

Автор розробник:

Магістрант СумДУ

Науковий керівник:

Об'єкт впровадження:

Федерація баскетболу Сумщини

Президент ФБС

12. 10. 2020.

П. О. Рязанцев

Ю. О. Остапенко

В. Б. Чуприна



АННОТАЦІЇ

Рязанцев П. О. Комплексний контроль підготовленості студентів-баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» – Сумський державний університет, 2020. – 78 с.

Визначено кількісні параметри фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості баскетболістів віком 17–19 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розроблено критерії для п'ятибальної шкали оцінювання спеціальної фізичної та технічної підготовленості. В програму комплексного контролю включено тести для оцінки технічних дій захисника. Підтверджено дані про особливості тренувальної та змагальної діяльності баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Доповнено результати тестування за 5-ти бальною шкалою оцінювання підготовленості баскетболістів віком 17–19 років у річному циклі підготовки.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що методика комплексного контролю спрямована на удосконалення тренувального процесу баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, для контролю рівня показників з фізичної, спеціальної, технічної підготовленості, стану психофізіологічних функцій з метою досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Теоретичні положення та практичні рекомендації щодо вдосконалення фізичної і технічної підготовленості впроваджено у діяльність Федерації баскетболу Сумської області.

Ключові слова: комплексний контроль; педагогічний експеримент; студенти-баскетболісти; результати тестування.

Рязанцев П. А. Комплексний контроль підготовленості студентів-баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Кваліфікаційна робота магістра / по спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Сумської державний університет, 2020. – 78 с.

Определены количественные параметры физической, технической и психофизиологической подготовленности баскетболистов возрастом 17–19 лет на этапе специализированной базовой подготовки. Разработаны критерии для пятибалльной шкалы оценивания специальной физической и технической подготовленности. В программу комплексного контроля включены тесты для оценки технических действий защитника. Подтверждено данные об особенностях тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов на этапе специализированной базовой подготовки. Дополнены результаты тестирования по 5-ти бальной шкале оценивания подготовленности баскетболистов возрастом 17–19 лет в годичном цикле подготовки.

Практическое значение полученных результатов заключается в том, что методика комплексного контроля направлена на совершенствование тренировочного процесса баскетболистов на этапе специализированной базовой подготовки, для контроля уровня показателей по физической,

специальной, технической подготовленности, состояния психофизиологических функций с целью достижения высокого уровня спортивного мастерства.

Теоретические положения и практические рекомендации по совершенствованию физической и технической подготовленности внедрены в деятельность Федерации баскетбола Сумской области.

Ключевые слова: комплексный контроль; педагогический эксперимент; студенты-баскетболисты; результаты тестирования.

Ryazantsev P. A. Comprehensive control of preparedness of students - basketball players at the stage of specialized basic training // Qualification work of the master / specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Sumy State University, 2020. – 78 p.

Quantitative parameters of physical, technical and psychophysiological readiness of basketball players aged 17–19 years at the stage of specialized basic training are determined. Criteria for a five-point scale for assessing special physical and technical fitness have been developed. The program of complex control includes tests to assess the technical actions of the defender. Data on the peculiarities of training and competitive activities of basketball players at the stage of specialized basic training have been confirmed. The results of testing on a 5-point scale for assessing the readiness of basketball players aged 17–19 in the annual training cycle have been supplemented.

The practical significance of the obtained results is that the method of complex control is aimed at improving the training process of basketball players at the stage of specialized basic training, to control the level of physical, special, technical training, psychophysiological functions in order to achieve a high level of sportsmanship.

Theoretical provisions and practical recommendations for improving physical and technical fitness have been introduced into the activities of the Basketball Federation of Sumy region.

Key words: complex control; pedagogical experiment; basketball students; test results.