

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ
НА ЕТАПІ ВИЩИХ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконав:

студент денної форми навчання,
II курсу, групи СПм – 001
Чесак Всеволод Юрійович

Науковий керівник:

к.фіз.вих., ст. викладач
Остапенко Юрій Олександрович

Голова комісії _____ В. Г. Маслов
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____ С. А. Король
(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 – 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИСОКИХ ДОСЯГНЕНЬ	9
1.1. Види контролю у спортивних іграх.....	9
1.2. Особливості тренувального процесу на етапі підготовки до високих досягнень.....	18
1.3. Шляхи вдосконалення системи контролю у ігрових видах спорту	23
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	28
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	30
2.1.3. Методи рухових тестів.....	30
2.1.4. Психофізіологічні методи.....	40
2.1.5. Педагогічний експеримент.....	43
2.1.6. Методи математичної статистики.....	44
2.2. Організація дослідження.....	44
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ БАСКЕТБОЛІСТІВ 18–21 РОКІВ НА ЕТАПІ ДО ВИСОКИХ ДОСЯГНЕНЬ	46
3.1. Зміст комплексного контролю на етапі підготовки до високих досягнень.....	46
Висновки до розділу 3.....	49
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	53
ВИСНОВКИ	58
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	64
ДОДАТКИ	73

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск

БК – баскетбольний клуб

ЕГ – експериментальна група

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

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку командних ігрових видів баскетбол є доступним та найпоширенішим у світі видом спорту, що дає можливість забезпечити всебічний гармонійний розвиток молодому поколінню, розвинути стійку мотивацію до здорового способу життя, отримати теоретичні знання, підвищити рівень загальної й спеціальної фізичної підготовки, удосконалити рівень розвитку необхідних рухових якостей, досконало володіти різноманітними техніко-тактичними прийоми на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Створення умов для розвитку та удосконалення індивідуальних здібностей регламентовано офіційними програмними документами: Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (1994), «Цільовою комплексною програмою розвитку спорту в Україні» (2004). Одним із основних стратегічних напрямків забезпечення розвитку фізичної культури і спорту є організація і проведення комплексних досліджень, провадження наукових розробок, новітніх досліджень в практику підготовки спортсменів, спорту вищих досягнень, необхідністю створення сучасних умов для можливості всебічного зміцнення здоров'я молодого покоління, розкриттю творчого потенціалу, удосконалення індивідуальних здібностей спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки [11; 15; 45; 46]. Вирішення таких завдань вимагає раціональної побудови тренувального процесу, якісної системи комплексного контролю, всіх її складових від яких залежить досягнення високого рівня спортивної майстерності [11; 12].

Проблема комплексного контролю, особливо в підготовці команд ігрових видів спорту залишається однією з актуальних. Річ у тому, що існуючі системи контролю, для команд ігрових видів спорту мають давнє минуле і не враховують останній практичний досвід науковців, накопичений на основі раціональної побудові тренувальних занять на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. На сьогоднішній час в існуючих інформаційних джерелах не вистачає інформації про останній обсяг наукових даних контролю

підготовленості спортсменів ігрових видів спорту на етапі до вищих спортивних досягнень, враховуючи практичний досвід підготовки команд командних ігрових видів спорту, останніх наукових досліджень, особливостей побудови і змісту тренувального процесу баскетболістів високої кваліфікації протягом річного циклу підготовки.

За визначенням В. М. Платонова [50] ефективність тренувального процесу сучасної підготовки спортсмена в своїй більшості обумовлена використанням засобів та методів комплексного контролю всіх сторін підготовленості, як інструменту управління, що в перспективі дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером та спортсменом і на цій продуктивній основі необхідно підвищувати рівень управлінських рішень у підготовці тих, хто займається улюбленим видом спорту.

Відомими фахівцями І. І. Помещікова 2018; О. М. Івченко 2019; О. О. Мітова 2021 та ін., доведено, що рівень сучасної підготовки баскетболістів вимагає принципово інших, новітніх підходів до розробки, обґрунтування та практичної реалізації комплексного контролю різних видів підготовленості гравців в командах високого рівня кваліфікації. Мова йде про принципово новітні підходи до формування системи контролю, які пов'язані з інформатизацією та поширеним розвитком комп'ютерних технологій, технічного обладнання з одного боку, і чинниками глобалізації і значною конкуренцією спорту високих досягнень з іншого, що призводить до підвищення значущості показників різних видів підготовленості гравців, як важливої складової цілісної системи комплексного контролю.

Практичне використання методів комплексного контролю дозволяє отримувати якісні інформативні показники, своєчасно корегувати зміст тренувального навантаження, тривалість періоду для відновлення, використовувати необхідні відновлювальні профілактичні засоби, здійснювати індивідуальний підхід у тренувальному процесі. Для здійснення контролю підготовленості гравців на етапі до вищих спортивних досягнень важливо користуватися найбільш інформативною групою спеціалізованих тестів.

Необхідно зазначити те, що на кожному етапі багаторічної підготовки спортсменів стоять різні завдання, тому для їх вирішення необхідно визначати цілі та засоби і методи комплексного контролю.

Вирішення питань, пов'язаних з контролем підготовленості спортсменів ігрових видів спорту до змагань, не нова. У процесі вирішення актуальних питань навчання і вдосконалення техніки і тактики, фізичної та психологічної підготовки були встановлені критерії оцінки інтегральної підготовленості кваліфікованих баскетболістів, але ці існуючі наукові дослідження, практичні рекомендації не охоплюють невирішену проблему контролю підготовленості гравців і лишають поза увагою тренерів велику кількість не вирішених питань.

На основі аналізу сучасної науково-методичної літератури [44; 50; 63] встановлено відсутність системи контрольних тестів, які найбільш адекватно дозволяють відобразити рівень спеціальної фізичної техніко-тактичної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації.

Навчальна програма підготовки баскетболістів [4], ухвалена Федерацією баскетболу України надає можливість проведення комплексного контролю з фізичної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості баскетболістів на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів використовувати комплекс спеціальних тестів, але оцінювання за зазначеними тестами відбувається без отримання бальної оцінки.

Сучасні тенденції розвитку, жорстка змагальна конкуренція в командних ігрових видах спорту вимагають від тренерів і фахівців постійного творчого пошуку досконалих методів комплексного контролю які б відповідали вимогам підготовки висококваліфікованих баскетболістів. Вдосконалення комплексного контролю підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки у різних видах командних спортивних ігор є своєчасним і затребуваним, оскільки своєчасне виявлення недоліків сильних сторін підготовленості, є необхідним для подальшого коригування тренувального та змагального процесу як окремих спортсменів, так і всієї команди в цілому.

Цікавим є той факт, що експериментального обґрунтування змісту комплексного контролю, його впливу на рівень розвитку рухових якостей та змагальні показники баскетболістів 18–21 років, які виступають за команди вищої ліги у спеціальній літературі не достатньо розкрито, тому розв'язання даної проблеми є актуальним для практики баскетболу в умовах сьогодення.

Тому розробка і підбір на науковій основі спеціальних комплексів фізичних вправ, контрольних тестів, розробка 5-ти бальної шкали оцінювання спеціальної фізичної і технічної і психофізіологічної підготовленості баскетболістів на етапі до вищих спортивних досягнень буде сприяти вдосконаленню методики системи комплексного контролю підготовленості баскетболістів високої спортивної кваліфікації, що є актуальним і потребує подальшого пошуку і розробки у цьому напрямі досліджень.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики комплексного контролю баскетболістів 18–21 років у підготовчому періоді на етапі підготовки до високих досягнень.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми контролю підготовленості кваліфікованих баскетболістів.
2. Розробити систему оцінювання за 5-бальною сигмовидною шкалою, визначити критерії оцінювання рівня спеціальної фізичної і технічної і психофізіологічної підготовленості баскетболістів 18–21 років на етапі підготовки до високих досягнень.
3. Здійснити контроль рівня фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості баскетболістів 18–21 років.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес баскетболістів БК «СумДУ» віком 18–21 років.

Предмет дослідження – комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до високих досягнень.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи рухових тестів, психофізіологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна: визначено комплекс тестів для оцінювання підготовленості баскетболістів 18–21 років на основі результатів тестування з урахуванням провідних сторін підготовленості, завдань та змісту підготовки на етапі підготовки до високих досягнень; розроблено критерії за 5-бальною сигмальною шкалою оцінювання спеціальної фізичної та технічної підготовленості за низьким, нижче за середній, середній, вищий за середній та високий рівні.

Підтверджено дані про особливості тренувальної та змагальної діяльності баскетболістів на етапі підготовки до високих досягнень. Доповнено кількісні параметри фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості спортсменів віком 18–21 років.

Практичне значення: полягає в удосконаленні методики комплексного контролю висококваліфікованих баскетболістів на етапі підготовки до високих досягнень. Застосування системи комплексного контролю, якісної системи оцінювання за п'ятибальною шкалою позитивно впливає на ефективність проведення тренувального процесу, своєчасно дозволяє вносити зміни у програму підготовки баскетболістів високої кваліфікації. Для оцінки психофізіологічного стану спортсменів запропоновано комп'ютерний діагностичний комплекс «НС-Психотест».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел (86 найменувань), 6 додатків, робота містить 7 таблиць, 15 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ

1.1. Види контролю у спортивних іграх

За визначенням В. М. Платоновим [9] контроль є важливим інструментом планування та управління процесом підготовки спортсменів, починаючи від формування та реалізації кількісних та якісних характеристик у системі багаторічної підготовки та завершуючи здійсненням зворотних зв'язків між спортсменом та тренером у процесі тренувальних занять.

Постійне зростання обсягів і інтенсивності тренувальної діяльності вже не вирішує завдань сучасної підготовки висококваліфікованих спортсменів, а навпаки, може призвести до небажаних наслідків перевантаження і перетренування. Ефективність процесу підготовки спортсмена може здійснюватися тільки шляхом раціональної побудови тренувального процесу на основі новітніх наукових розробок і досліджень.

Досягнення високого рівня спортивної майстерності можливе лише за умов цілеспрямованого управління тренувальним процесом. Постійне зростання широкого кола методів, спортивного тренування команд ігрових видів спорту висуває проблему їх досконалості, пошуку ефективних методів комплексного контролю інтегральної підготовленості спортсмена, що має вагоме значення до якості тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена [77; 89; 90].

За визначенням автора Т. Ю. Круцевич [31] 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.

У теорії і практиці спортивного тренування прийнято виділяти наступні види контролю: етапний, поточний і оперативний, кожний з яких взаємопов'язаний з відповідним типом стану спортсменів.

Етапний контроль дозволяє оцінити етапний стан спортсмена, що є наслідком довготривалого тренувального ефекту. Такі стани спортсмена результат тривалої підготовки протягом ряду років, року, макроциклу, періоду або етапу.

Поточний контроль спрямований на оцінку поточних станів, тобто тих станів, які є наслідком навантажень серій занять, тренувальних або змагальних мікроциклів.

Оперативний контроль передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на фізичне навантаження в ході окремих тренувальних занять і змагань на основі отриманої інформації від осіб, які займаються [51].

Оперативний контроль передбачає оцінку наступних показників:

- *реакції поведінки осіб*, які займаються, шляхом педагогічного спостереження, опитування тренер отримує зворотну інформацію про мотивацію, інтереси спортсмена, його бажання виконувати заплановані завдання, правильність техніки його виконання, що в цілому визначає наступні дії викладача (заохочення, похвала, догана, корекція завдань);

- *техніку виконання завдань*, використовуючи метод відео спостереження, відео зйомки і відео повтору для реєстрації технічних характеристик виконання фізичної вправи з подальшим аналізом і виправленням помилок;

- відповідності змісту обраної програми поставленим завданням;

- адекватності фізичного навантаження рівню підготовленості підлеглих.

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 комплексну оцінку підготовленості спортсмена, ефективності змагальної діяльності, якості тренувального процесу на минулому етапі підготовки. Поглиблений контроль зазвичай

використовується в практиці оцінки етапного стану, вибіркового і локального – поточного і оперативного.

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 кількох показників, що дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухової функції, можливостей окремих функціональних систем. 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 тощо.

Соціально-психологічний контроль пов'язаний з вивченням особливостей особи спортсмена, його психічного стану і підготовленості, загального мікроклімату і 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. У 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* слід 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 тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів [32; 33].

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.

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».

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

Будь який змагальний результат, вирішення ігрових завдань характеризується проявом інтегральної підготовленості спортсменів і вирішуються лише у комплексі з функціональною, технічною, тактичною та іншими видами підготовленості. Інакше кажучи, тренеру потрібна повна інформація про фізичний стан спортсмена в найбільш екстремальних умовах функціонування. Якщо у тренера буде недостатня інформація про реакцію організму спортсмена на значне фізичне навантаження, а будуть лише кількісні та якісні показники цього навантаження, то у цьому випадку відбувається розрив одного із шляхів зворотного зв'язку між спортсменом і тренером [11].

У таких ситуаціях система управління тренер-спортсмен стає розімкнутою, а тому неможлива її подальша ефективна діяльність.

Система комплексного контролю об'єднує всі основні складові підсистеми контролю – педагогічного, медико-біологічного, біохімічного, психологічного та ін. Зазначені підсистеми забезпечують функції контролю всіх основних компонентів тренувального процесу, надають інтегральну характеристику змагальної та тренувальної діяльності, стану фізичного здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної, психологічної та психофізіологічної підготовленості, відображають ефективність проведення відновлювальних заходів [29; 31; 34].

До змісту комплексного контролю відносяться:

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

– медико-біологічний контроль – здійснює контроль ЧСС, АТ, вимірює об'ємну швидкість кровотоку та ін.;

– біохімічний контроль визначає ємність лактату, сечовини, глюкози, креатину в організмі спортсмена;

– психофізичний контроль надає характеристику розвитку психомоторних якостей (швидкості мислення, сенсомоторних реакцій, концентрації уваги).

За визначенням В. М. Платонова 2015 [50], метою контролю «..є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивного оцінювання різних сторін їхньої підготовленості й функціональних можливостей найважливіших систем організму, це визначення реалізується шляхом вирішення різноманітних тренувальних завдань, пов'язаних з оцінкою стану спортсменів, їх індивідуального плану підготовки, рівня підготовленості, 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), індивідуальним фізичним станом спортсменів (оперативним, поточним, перманентним), а також визначення зв'язків між тренером, тренувальною програмою і станом спортсменів (рис. 1.1).

За твердженням В. М. Платонова мета поточного педагогічного контролю полягає в тому, щоб надати оцінку поточних станів, які є наслідком фізичних навантажень у серії тренувальних занять, з метою виявлення 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 (%). Інформативні дані поточного педагогічного контролю можуть бути відображені у відсотковому прирості результатів тестування кожного окремого спортсмена протягом певного циклу тренувальних занять.

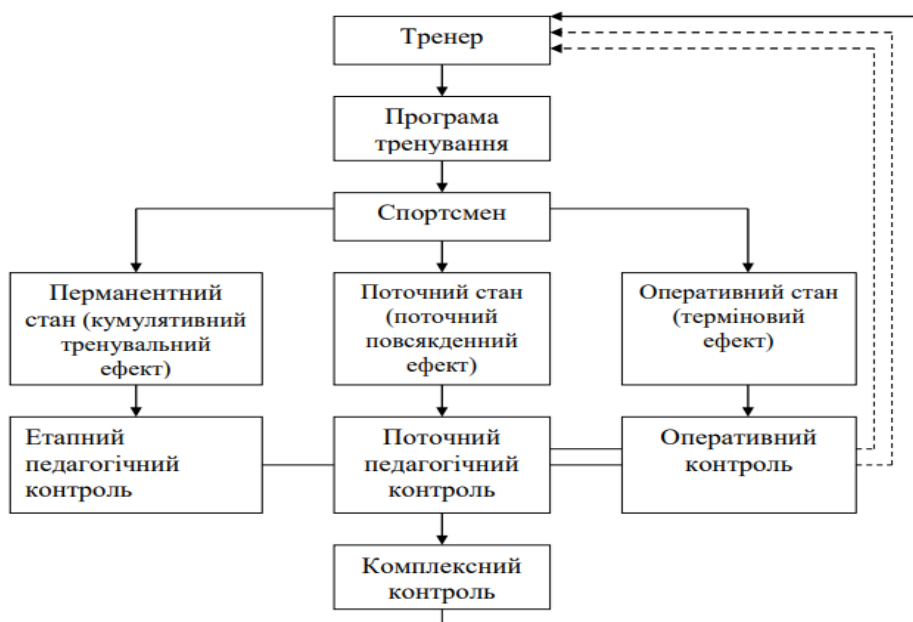


Рис. 1.1. Схема побудови комплексного педагогічного контролю (В.М. Платонов, 2015).

Завданням комплексного контролю є інтегральна оцінка системи тренувальних занять у межах завершеного циклу, етапу підготовки, отримання необхідної інформації для раціональної побудови наступних тренувальних занять.

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

До різновиду 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);
- результати тестування свідчать про рівень їхньої підготовленості після завершення циклу занять (мікроцикл, макроцикл, етап тренування);
- порівняльний аналіз результатів із результатами попереднього контролю на початок і наприкінці попереднього циклу підготовки, для визначення динаміки результатів;
- формулюванні висновків про ефективність проведення тренувальних занять протягом циклу;
- прийняття рішень щодо корекції навчальних програм на новий цикл підготовки.

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

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

За даними фахівців [7; 33] оперативне управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів у командних ігрових видах спорту здійснюється за двома напрямками:

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

Ефективність управління фізичним станом спортсмена і переведення його на новий, більш ефективний рівень фізичної працездатності можливий лише за умови, якщо тренер добре володіє методикою контролю, об'єктивною комплексною інформацією про стан різних сторін його підготовленості.



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

Технологія управління тренувальним процесом спортсмена здійснюється тренером шляхом реалізації кількості необхідних завдань про стан спортсмена, його фізичну, техніко-тактичну, функціональну, психологічну підготовленість, реагування його організму на тренувальні та змагальні навантаження, умови, у яких відбувається змагальна діяльність, аналізу змісту програми тренувального процесу на попередніх етапах підготовки; аналізу отриманих показників на основі зіставлення фактичного і заданого стану, розробка та коригування тренувальних програм для досягнення запланованого результату у змагальному періоді.

Під самоконтролем у процесі тренувальних занять розуміється сукупність операцій (самоствердження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реагування), що здійснюють індивідуально як у процесі практичного виконання фізичних вправ, так і в звичайному режимі життя.

Самоконтролем у спортивному тренуванні називається контроль індивідуума за станом свого здоров'я під час навантаження і в періоді відновлення [31].

Методи самоконтролю розподілені на три групи:

- 1) самоконтроль фізичного стану спортсмена;
- 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 методикі самоконтролю, використанні розрахункових формул і зведених шкал бальної самооцінки індивідуального стану спортсмена.

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 (сон, самопочуття, бажання займатися, настрій, апетит, ЧСС, АТ, рівень фізичного стану та ін.).

Керування процесом підготовки спортсменів повинно здійснюватися на основі навчальних програм, згідно вимог і завдань етапів багаторічної підготовки спортсменів [4; 9]. Складність проблеми у проведенні комплексного контролю в командних спортивних іграх обумовлена специфікою ігрової діяльності, де загальний обсяг техніко-тактичних вправ представляють вагома кількість командних дій і ігрових вправ. Ця ситуація ускладнює проведення комплексного контролю, вимагає від тренерів творчого пошуку, розробки нових методичних рекомендацій, дотримуючись принципу індивідуалізації, враховуючи мету і завдання кожного з етапів багаторічної підготовки спортсменів [4; 51].

О. М. Івченко [33] акцентує увагу на необхідності об'єктивної системи оцінювання спортсменів у процесі їх багаторічної підготовки.

О. О. Мітова, Р. О. Сушко [44] переконані, що комплексне оцінювання підготовленості спортсмена значно розширює можливості тренерської діяльності у порівнянні з окремими стандартними нормативами, які орієнтовані тільки на кількісний результат. Такий підхід сприяє активізації тренувального процесу, підвищує зацікавленість кожного окремого спортсмена у інтегральній

підготовленості, стимулюванні активно виконувати тренувальну програму, свідомо займатися самостійно.

Проведений аналіз літератури вказує про необхідність контролю техніко-тактичної, спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації, проте рухові тести і нормативи повинні мати диференційовану оцінку мають бути прийнятними, адаптованими до індивідуальної підготовленості кожного з гравців, враховувати їх ігрове амплуа, контрольне оцінювання повинно базуватися не стільки на кількісному результаті, скільки на якісному, тобто на динаміці результативності показників у змагальній ігровій діяльності. Такий підхід дозволяє об'єктивно оцінити методику удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів протягом річного циклу тренувань [14; 16; 18; 24].

У свою чергу, комплексний контроль тренувального процесу передбачає прояву особливої уваги тренерів до таких показників, як: спрямованість навантаження; обсяг навантаження; співвідношення інтервалів навантаження та відпочинку; реакція організму на фізичне навантаження.

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

1.2. Особливості тренувального процесу на етапі підготовки до високих досягнень

Одним із основних завдань етапу підготовки до вищих спортивних досягнень у багаторічній системі підготовки баскетболістів є досягнення високого рівня техніко-тактичної підготовленості у ігровому амплуа в якому спеціалізується баскетболіст. В залежності від індивідуальних можливостей етап може тривати до чотирьох років і доводиться на вік спортсменів 17-20 років [11] Етап підготовки до вищих досягнень у багаторічній системі

підготовки баскетболістів припадає на той період спортивного життя, коли спортсмени вже досягли значних успіхів і виступають за команди першої або вищої ліги, а деякі з них спортсмени виступають за команди суперліги [18]. Як відзначають дослідники [3, 6, 13], більшість тренерів при виборі засобів і методів спортивної підготовки розглядають висококваліфікованих баскетболістів у командах майстрів як єдину групу, єдиний колектив без урахування відмінностей у віці. Основним критерієм для успішного виступу у змаганнях є високий рівень фізичної, спеціальної, техніко-тактичної, психофізичної підготовленості баскетболістів. Тому значущість у проведенні комплексного контролю інтегральної підготовленості спортсмена зростає в зв'язку з підвищенням швидкості виконання всіх змагальних рухових дій баскетболіста на відміну від юнацького баскетболу. В цей період підготовки значно збільшується частка спеціальних і змагальних вправ, а обсяг загально підготовчих, навпаки істотно зменшується [4].

Різними напрями підготовки баскетболістів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень займались такі досвідчені фахівці, як: М. М. Безмилов [1]; О. О. Мітова [8, 18] серед яких можна виділити найважливіші: подальше удосконалення спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовленості; удосконалення методики контролю; адаптації до максимального фізичного навантаження; стабільності у виконанні ігрових дій; набуття високого рівня майстерності; розкриття індивідуальних здібностей; досягнення високого рівня психологічної підготовленості в умовах змагальної діяльності.

О. С. Пікинер [57] науково обґрунтовано ефективність використання в підготовчому та змагальному періодах засобів сучасних інформаційних технологій, тренажерного обладнання для вдосконалення спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовки, виконання спеціальних комплексів фізичних вправ які за структурою рухових дій гравця сприяють розвитку вестибулярної стійкості, пропріоцептивної чутливості, лабільності нервових процесів, підвищенню функціонального стану спортсмена.

Етап підготовки до вищих спортивних досягнень 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 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 підготовленості. 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 контрольньо-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 ігрові дії і спеціальні 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 високому технічному рівні виконання різноманітних прийомів техніки і тактики гри в найрізноманітніших умовах тренувальної і змагальної діяльності, участі у турнірах, кубках і чемпіонату країни [20; 21; 22].

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для інтегральної спеціалізованої підготовки спортсмена для наступного етапу, метою якого є подальше вдосконалення варіативності техніко-тактичної підготовки, накопичення досвіду виступу у змаганнях, адаптації до значного фізичного психологічного навантажень, але й

забезпечується достатньо високий рівень майстерності гравців, їхньої спортивної кваліфікації.

Аналіз сучасної спеціалізованої літератури [22; 49; 50] переконливо стверджує, що високої результативності у змаганнях досягають ті команди, які мають не тільки сучасну матеріальну науково-технічну базу, належне фінансове забезпечення, висококваліфікованих гравців, але й впроваджують у практичні тренувальні заняття новітні науково обґрунтовані розробки, методи контролю, управління у тренувальному і змагальному періодах підготовки.

1.3. Шляхи вдосконалення системи контролю у ігрових видах спорту

Засоби і методи комплексного контролю в командних ігрових видах спорту були об'єктом педагогічних спостережень значної кількості науковців [7; 29; 34; 54] у процесі вирішення актуальних завдань підготовки і вдосконалення фізичної, психологічної, техніко-тактичної підготовки.

Дослідниками [52; 59; 66; 69] розроблено критерії оцінки різних сторін підготовленості спортсменів ігрових видів спорту, але ці наукові здобутки не вирішують існуючу проблему сучасної підготовки спортсмена і залишають поза увагою науковців досить велику кількість не вирішених питань.

У практиці проведення контролю спортивній діяльності недостатньо використовуються психофізіологічні методи дослідження [23; 27; 90], а саме система контролю за психологічною підготовленістю спортсмена, визначення рівня функціонування систем життєзабезпечення організму є однією з важливих складових у його підготовці.

Це обумовлено тим, що фізіологічні процеси, які відбуваються в організмі спортсмена зумовлюють прояв всіх необхідних рухових якостей, і є фундаментальною основою для виконання техніко-технічних прийомів гри, сприяють розвитку його тактичного мислення.

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

Саме тому, використання методів комплексного контролю дозволяє отримувати необхідні інформативні дані, дозволяє вносити корективи у тренувальний процес підготовки (обсяг, динаміку індивідуального фізичного навантаження, тривалість періодів відновлення, використання допоміжних відновлювальних засобів та ін.).

Відповідно до завдань різних етапів підготовки спортсмена визначаються відповідні види та форми контролю (оперативний, поточний, етапний), процес проведення яких супроводжується реєстрацією числових інформативних показників [31; 32].

Кожен з трьох видів педагогічного контролю має свою тривалість і динаміку змін: оперативний змінюється протягом тривалого періоду, етапу тренування, річного циклу підготовки; поточний змінюється кожного дня і залежить від щоденного фізичного тренувального навантаження; оперативний відображує миттєву реакцію функціональних систем організму на фізичне навантаження [26; 37].

В системі підготовки спортсменів, командних ігрових видів спорту, контроль техніко-тактичної підготовленості необхідно розглядати як засіб підвищення ефективності тренувального процесу з метою його послідовного удосконалення [11;12;13].

В сучасних умовах контроль змагальної діяльності у спортивних іграх відбувається з використанням сучасних комп'ютерних інформаційних технологій, але контроль ігрових дій спортсменів юнацького віку під час виступів у змаганнях потребує більш точного визначеності у критеріях оцінки підготовленості спортсмена [12;14;16].

Для організації якісного процесу підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту необхідно регулярно проводити оцінювання змін функціонального стану спортсмена, систематично надавати індивідуальну оцінку рівня фізичної і психофізіологічної підготовленості спортсмена, здійснювати контроль реакцій функціональних систем, їх адекватного реагування на задане фізичне навантаження.

На думку науковців [12;14;15] послідовне зростання передбачених показників можна отримати, використовуючи систему комплексного контролю під час підготовки спортсменів [7].

Своєчасне проведення всіх видів комплексного контролю в ігрових видах спорту дозволяє якісно оцінювати рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної і психофізіологічної підготовленості, сприяє своєчасній корекції тренувальних навантажень, спостерігати за процесами стомлення і відновлення, ефективно впливати на ігрову змагальну діяльність [34; 35].

За останні роки в практику спортивних ігор впроваджено і розроблено велика кількість диференційованих оціночних шкал, які надають можливість здійснювати контроль по кожному виду підготовленості спортсмена, враховуючи статеві і вікові особливості спортсменів [15; 31].

З кожним роком актуальність контролю за спеціальними тестами, поширюється за наступних причин:

а) зростає рівень підготовленості спортсменів, впроваджуються в практику новітні засоби і методи спортивного тренування, інформаційні комп'ютерні технології для оцінки рівня підготовленості спортсменів;

б) змінюються вимоги, що пред'являються до засобів і показників комплексного контролю підготовленості спортсмена;

в) використання новітніх інформаційних тестів, які дозволяють більш якісно, точно і оперативно оцінювати рівень розвитку спеціальних рухових якостей, техніко-тактичної, психофізіологічної підготовленості та ін. [7; 48].

В умовах сьогодення, одним з найбільш сучасних методів контролю змагальної діяльності у ігрових командах високої спортивної кваліфікації є використання спеціально розроблених комп'ютерних програм (Data Volley – волейбол, Smat Stat, Fiba–Live Stats – баскетбол та ін.), які швидко і оперативно надають необхідну інформацію та є зручними у використанні [9; 15].

Науковцями Е. Ю. Дорошенко, Р. О. Сушко [11; 52] розроблено модифікований спосіб оцінювання ефективності техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності баскетболістів шляхом реєстрації результативних

передач, підбирань м'яча під щитом, виконаних перехоплень м'яча, блок-шотів, 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 кошик до загальної кількості кидків того ж гравця, співвідношення часу перебування гравця на ігровому майданчику до загального часу гри, що дозволяє якісно підвищити об'єктивність оцінки рівня техніко-тактичної майстерності гравців, різного ігрового амплуа.

В. О. Супрунович разом зі співавторами [55] розроблено автоматизовану комп'ютерну методику діагностики ігрових техніко-тактичних дій баскетболістів «Balltest» і футболістів «FootBall Test», метою яких є розвиток ігрового мислення.

А. Г. Базілевським [1] розроблено і впроваджено новітню комп'ютерну методику «BASKETTEST» яка допомагає баскетболістам здійснювати контроль тактичної, спеціальної рухової підготовленості, удосконалювати тактичне мислення.

Б. О. Артеменком та І. Д. Глазиріним [6] розроблено новітню інтерактивну методику для контролю тактичного мислення волейболістів «Volleyball-Test», яка надає можливість тестування: тактичного мислення у нападі; тактичного мислення у захисті; техніко-тактичних дій захисту, що допомагає тренеру швидко отримувати інформаційні дані про стан тактичного мислення гравців під час ігрової і змагальної діяльності.

І. П. Помещикова, Л. В. Філенко [55] отримали достовірний приріст результатів з технічної підготовки юних спортсменів використовуючи в тренувальному процесі розроблені комп'ютеризовані програми моделювання техніко-тактичних дій, дослідниками встановлено тісні кореляційні зв'язки між всіма техніко-тактичними показниками.

О. О. Мітова [40] науково обґрунтувала застосування комп'ютерних інформаційних технологій у процесі ігрової і змагальної діяльності, та

контролю різних видів підготовленості спортсмена у командних ігрових видах спорту.

С. М. Дмор [12] експериментально довів ефективність використання методу навчання юних футболістів з використанням інформаційних технологій, яка передбачає діагностику рівня фізичного здоров'я дітей, реєстрацію антропометричних і функціональних даних, допомагає визначити рівень фізичної, технічної та психофізіологічної підготовленості молодих спортсменів.

На думку авторів Т. Ю. Круцевич, [33] і Є. В. Кудряшова [34] для досягнення високої результативності у спортивних іграх необхідно систематично проводити різні види контролю, враховуючи індивідуальні особливості (вік, стать, фізичну підготовленість) спортсмена.

Без використання засобів і методів контролю у системі підготовки спортсмена тренер не зможе своєчасно фіксувати зрушення у підготовці спортсменів, вносити зміни в програму підготовки, що негативно впливає на результати ігрової, тренувальної і змагальної діяльності.

Т. Є. Яворською з'ясовано, що для досягнення високої результативності у баскетболі, спортсмен зобов'язаний володіти повним арсеналом різноманітних техніко-тактичних прийомів, уміти їх правильно виконувати і застосувати в залежності від ігрових ситуацій [78].

Ефективність удосконалення техніко-тактичної підготовки гравців залежить від раціональної побудови всіх видів підготовки, які поєднуються у інтегральній підготовці на різних етапах багаторічного тренування.

На необхідність проведення комплексного контролю різнобічної підготовленості спортсменів різних вікових груп неодноразово зверталася увага багатьох науковців [67;72]. Аналіз спеціалізованої літератури, свідчить про активізацію наукових розробок, досліджень з питань комплексного педагогічного контролю спортсменів різного кваліфікаційного рівня у ігрових видах спорту.

Висновки до 1 розділу

Аналіз науково-методичної 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 на етапу підготовки до високих досягнень.

Вивчення проблеми комплексного контролю підготовки баскетболістів дозволило виявити достатню кількість новітніх методів тестування у спортивній діяльності, але не всі сторони підготовленості кваліфікованих баскетболістів контролюються сучасними методами тестування, які відповідають специфічним особливостям баскетбольної гри. Розглянуто особливості тренувального процесу баскетболістів на етапі підготовки до високих досягнень.

Недостатньо розкрито методи контролю рівня фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості, відсутня інформація про надання якісної оцінки підготовленості гравців. Не вистачає нормативної бази для оцінювання фізичної і технічної підготовленості, враховуючи ігрове амплуа баскетболістів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Виявлено, що не дивлячись на достатню розробленість систему тестів у спортивному тренуванні, не всі види підготовленості кваліфікованих баскетболістів контролюються сучасними інформативними тестами, які відповідають специфіці обраного виду спорту.

Не вистачає інформативних даних про фізичний стан кваліфікованих 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.

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).

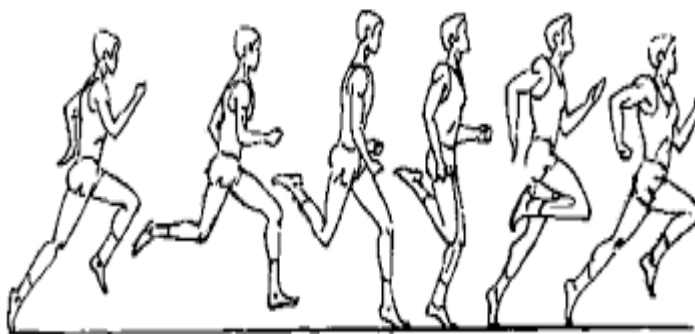


Рис. 2.1. Біг 20 м

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. Спортсмен 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 2. Стрибок у довжину з місця. Для виконання тесту необхідно учаснику тестування зайняти вихідне положення перед лінією стрибка, за командою тренера спортсмен робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, одночасно відштовхуючись ногами, намагаючись стрибнути якомога далі. Відстань вимірюється від лінії до п'яти ноги, що ближче стоїть до лінії старту. Кращий результат з двох спроб вноситься до бази даних. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з місця.

Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні, (рис. 2.3).

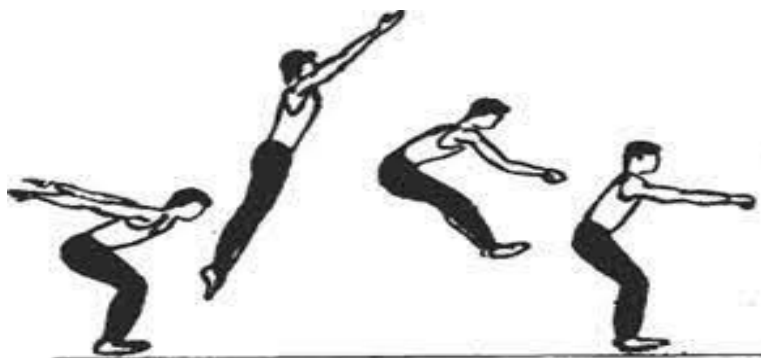


Рис. 2.3. Стрибок у довжину з місця

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. 2.4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи

Тест 4. Човниковий біг 2 x 40 с. Гравець послідовно, без зупинки пробігає від однієї лицьової лінії баскетбольного майданчика до іншої (28 м), намагаючись подолати максимальну відстань за 40 секунд. Виконуються дві спроби з інтервалом у 2,5 хвилини. Фіксується сумарна відстань у метрах, пройдена гравцем за дві спроби. (рис. 2.4).

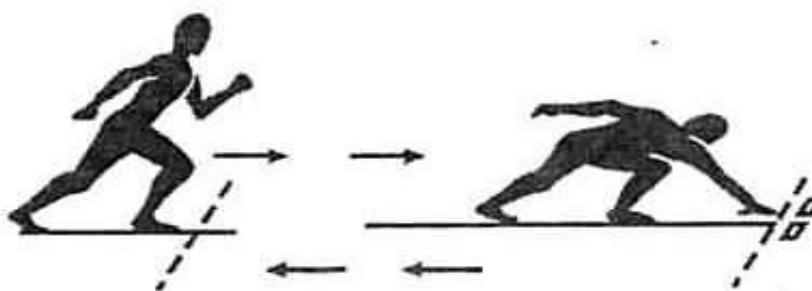


Рис. 2.5. Човниковий біг 2 x 40 м

Тест 5. Підйом тулуба з положення лежачи. 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 (рис 2.6).

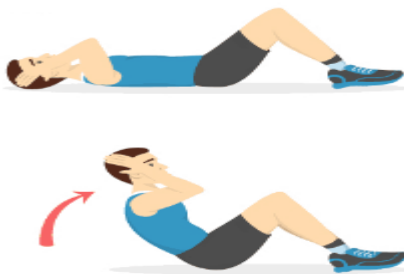


Рис. 2.6. Підйом тулуба з положення лежачи

Тест 6. Біг 3000 м. Після подання команди «На старт» учасники тестування займають положення високого старту на стартовій лінії. За командою тренера вони починають біг, намагаючись подолати дистанцію якомога швидше. Результат бігу фіксується після подолання дистанції.

Тест 7. Перемінний швидкісний біг 98 м. Старт надається за лицевою 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), рис. 2.7.

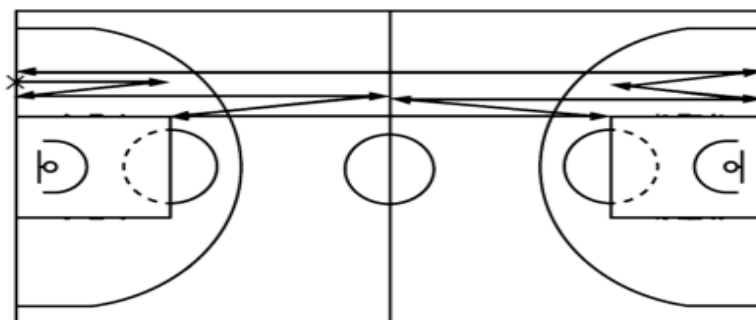


Рис. 2.7. Перемінний швидкісний біг 98 м

Вправа вважається виконаною, якщо гравець пробіжить відстань, чітко зберігаючи послідовність торкання ногою обмежувальних ліній.

Тест 7. Комбінована вправа. Виконується для оцінки швидкості пересувань гравця, техніки ведення, влучності кидків м'яча у кошик. Перед виконанням тесту на баскетбольному майданчику у такій послідовності розміщені набивні м'ячі:

- 1-й – на центральній лінії за 3 м від бокової лінії,
- 2-й – на боковій лінії за 3 м від центральної;
- 3-й – за 6 м від 1-го м'яча в площині майданчика,
- 4-й – на боковій лінії за 6 м від 2-го м'яча.

Баскетбольний м'яч знаходиться на крок за центральною лінією майданчика на відстані 2 м від бокової лінії. З лівого боку майданчика на відстані 2 м уздовж

бокової лінії встановлюється 3 стійки:

- 1-ша – на центральній лінії;
- 2-га і 3-тя – на відстані 1,5 м по обидва боки від середньої лінії.

За командою тренера гравець розпочинає вправу на перетині центральної та бокової ліній. Переміщується лівим боком у захисній стійці до 1-го набивного м'яча, торкається його лівою рукою. Потім переміщується правим боком до 2-го м'яча і торкається його правою рукою. Продовжує переміщення лівим боком до 3-го м'яча і, торкнувшись його, переміщується лівим боком у захисній стійці до 4-го м'яча. Після дотику до 4-го м'яча гравець робить прискорення до баскетбольного м'яча, що лежить за крок від центральної лінії і з веденням прямує до кошика, входячи в трисекундну зону між «2 і 3 вусиками», виконує кидок після подвійного кроку правою рукою, оволодіває м'ячем і виводить його лівою рукою між лицьовою лінією та «1 вусиком». Обводить зону штрафного кидка лівою рукою, входить в трисекундну зону між «2 і 3 вусиками» та виконує кидок лівою рукою після подвійного кроку. Оволодівши м'ячем, гравець виводить його між лицьовою лінією та «1 вусиком» з лівої сторони у напрямку стійок, розташованих у центрі біля

бокової лінії. Обводять їх по черзі правою—лівою—правою рукою, продовжуючи рух до протилежного щита і закінчує вправу кидком у стрибку після зупинки біля «2-го вусика».

Спроба закінчується при випусканні м'яча під час останнього кидка (зупиняється час). Точність реєстрації часу – 0,1с. Спроба зараховується за умови влучання у кошик кожного виконаного кидка.

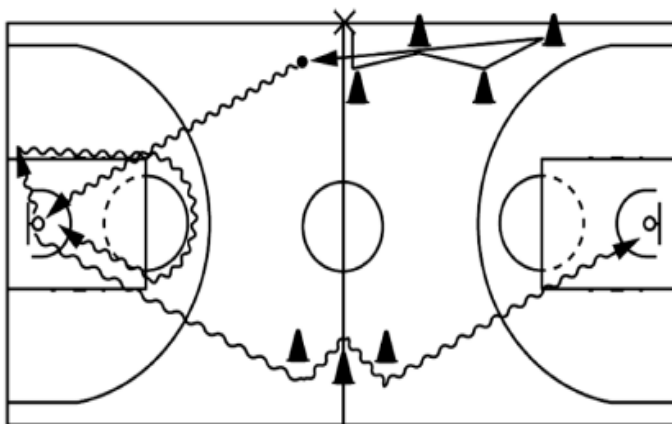


Рис. 2.8. Комбінована вправа (для оцінки швидкості пересувань гравця, техніки ведення, влучності кидків м'яча у кошик)

Тест 8. Тест для оцінки точності передачі м'яча. На стіні зображені концентричні кола діаметром 20, 40, 60 і 80 см. На відстані 8 м від цілі на підлозі накреслена лінія, паралельна мішені, довжиною 1 м.

Діаметр кола – 160 см, рис. 2.8. Гравець з положення баскетбольної стійки із за лінії виконує десять кидків м'яча у мішень двома руками від грудей. Попадання в найменше коло дає 8 очок, а в інші – послідовно на два очки менше. Найкраща з трьох спроб йде до заліку.

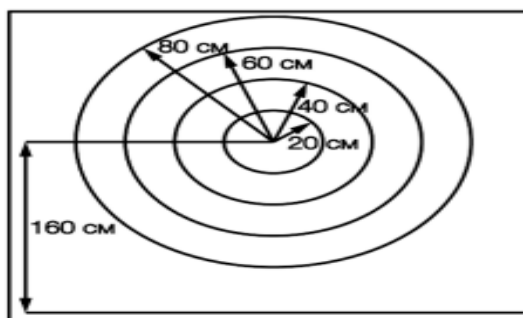


Рис. 2.9. Тест для оцінки точності передачі м'яча

Тест 9. Національний французький тест [Vincent]. Два м'ячі розташовані у правому кутку баскетбольного майданчика. За сигналом про початок тесту (вмикають секундомір) гравець бере один м'яч і з веденням рухається лицьовою лінією до лівого кутка майданчика, де залишає м'яч. Далі біжить до штрафної лінії, змінює напрямок і біжить до щита, вистрибує і торкається щита рукою у найвищій точці, виконуючи штовхання однією ногою, рис 2.10.

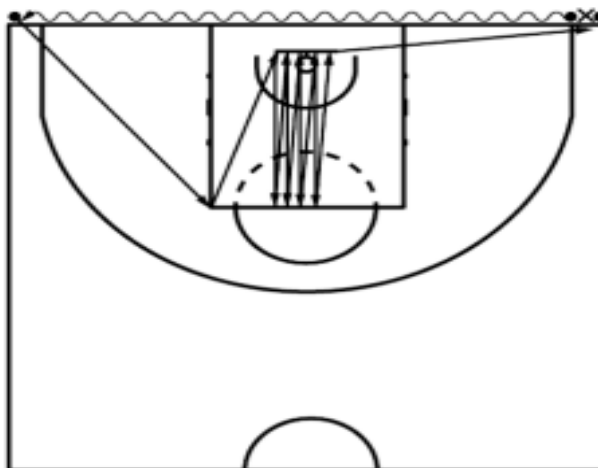


Рис.2.10. Схема для виконання тесту

За такою схемою гравець переміщується 5 разів, наступаючи на штрафну лінію і 5 разів торкаючись щита, закінчує коло бігом до кутка майданчика, де підхоплює другий м'яч і починає друге коло.

Оцінювання та аналіз результату Фіксується результат після другого кола і перетину ліній у кутку майданчика.

Вправа вважається виконаною, якщо гравець пробіжить усю відстань, чітко зберігаючи послідовність торкання ногою обмежувальних ліній.

Тест 10. Модифікований тест «М-100». Гравці виконують кидки м'яча у кошик з п'яти точок баскетбольного майданчика (з середньої відстані 4,5 метрів від кошика, із-за три очкової лінії 6,75 метрів від кошика) під кутами 0° , 45° , 90° , 135° , 180° відповідно; пересування відбувається праворуч і ліворуч за такими схемами: початок вправи з лівого флангу нападу: 0° – двоочковий кидок, 45° – триочковий кидок, 90° – двоочковий кидок, 135° – триочковий кидок, 180° – двоочковий кидок; початок вправи з правого флангу нападу: 180°

– триочковий кидок, 135° – двоочковий кидок, 90° – триочковий кидок, 45° – двоочковий кидок, 0° – триочковий кидок; гравці виконують якомога більше кидків при максимальному відсотку влучань за три хвилини рис. 2.11.

$$E = \frac{n_2 \cdot 100\%}{n_1};$$

Результати розраховують за такою формулою:

Де E – ефективність кидків, %; n1 – влучні кидки, кількість; n2 – всі кидки, кількість.

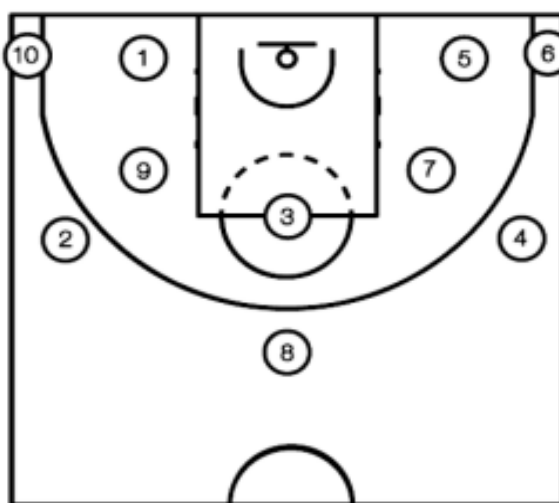


Рис. 2.11. Позиції виконання кидків у модифікованому тесті «М-100»

Тест 13. 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.

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 $X+2,5S$

За допомогою п'ятибальної шкали оцінювання тренер може визначити рівень різних сторін підготовленості спортсменів, а саме: кожного індивідуально і в середньому і по команді, а також, диференційовано по групах баскетболістів з однаковими віковими, морфологічними та ігровими ознаками. Тобто, тестування за комплексною системою тестів дозволяє отримувати інтегральну оцінку, яка виражається в балах, табл. 2.2. і надає можливість якісно оцінити можливості баскетболістів, виявити їх сильні й слабкі сторони, своєчасно скорегувати тренувальний процес.

Але необхідно зазначити, що ефективність проведення тренувального процесу кваліфікованих 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 спеціальних рухових якостей, володіння технічними прийомами у ігрових видах спорту в процесі підготовки до змагань.

При оцінці за результатами підсумкового тестування ми використовували наступну технологію.

**Критерії оцінок результатів тестування фізичної підготовленості
баскетболістів БК «СумДУ» віком 18–21 років**

Рухові тести	Рівень підготовленості				
	відмінний	вище за середній	середній	нижче за середній	незадовільний
Біг 20 м, <i>с</i>	< 3,2	3,4	3,5	3,6	> 3,8
Стрибок у гору з місця, <i>см</i>	> 68	62	60	58	< 54
Стрибок в довжину з місця, <i>см</i>	> 259	251	247	243	< 221
Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, <i>разів</i>	> 49	45	43	41	< 36
Підйом тулуба з положення лежачи за 60 с, <i>разів</i>	> 57	55	53	51	< 49
Човниковий біг 2 x 40 с, <i>м</i>	> 424	416	412	408	< 400
Тест Копилова <i>десять</i> «вісімок», <i>с</i>	< 8,8	8,9	9,0	9,1	> 9,2
Біг 3000 м, <i>хв, с</i>	< 12,00	12,20	12,30	12,40	> 13,00

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.

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.

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.

Критерії оцінки результатів тестування технічної підготовленості наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Критерії оцінок результатів тестування технічної підготовленості баскетболістів БК «СумДУ» віком 18–21 років

Рухові тести	Рівень підготовленості				
	відмінний	вище за середній	середній	нижче за середній	незадовільний
Комбінована вправа, с	< 26,5	29,0	30,5	32,0	> 33,5
Перемінний швидкісний біг 98 м, с	< 19,5	21,5	22,5	23,5	> 25,5
Переміщення у захисній стійці 4 х 9 м з веденням м'яча, с	< 10,4	10,8	11,0	11,2	> 11,6
Тест для оцінки точності передачі м'яча, к-ть очок	> 80	66	64	62	< 56
Національний французький тест Vincet, с	< 44	48	50	52	> 56
Модифікований тест «М-100», %	> 68	64	62	60	< 56

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.



Рис. 2.1. Тепінг-тест

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. 2.1).



Рис. 2.1. Таблиці Шульте-Платонова

2.6. Педагогічний експеримент. Згідно теми дослідження для вирішення поставлених завдань нами було проведено педагогічний експеримент у якому взяли участь 12 кваліфікованих баскетболістів віком 18–21 років, які входять до складу баскетбольної команди БК СумДУ. Педагогічний експеримент проходив у чотири етапи.

На першому етапі (вересень 2020), (констатуючий експеримент) проводилося комплексне тестування початкового рівня підготовленості за тренувальною програмою, здійснено контроль та аналіз виступів баскетбольної команди на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

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 18–21 років.

На другому етапі (жовтень-лютий, 2020) 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, 2021) педагогічного експерименту (порівняльний) проводилося повторне тестування, надавалась оцінка динаміки рівня підготовленості гравців на етапі до вищих спортивних досягнень. Проаналізовано результати виступів баскетбольної команди у чемпіонаті країни з баскетболу.

На четвертому етапі (вересень-жовтень, 2021) проведено аналіз за результатами проведення комплексного контролю гравців команди СумДУ, на етапі підготовки до високих досягнень, сформульовано висновки.

Педагогічний експеримент проводився на навчально-тренувальній базі СумДУ.

2.7. Методи математичної статистики у дослідженні використовували:

- в обробці результатів фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості гравців баскетбольної команди;
- 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: (\bar{x}) – середнє арифметичне; (S) – 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 2020 по 2021 рр., на кожному з них вирішувалися поставлені завдання.

На першому етапі (вересень – жовтень 2020 р.) проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з обраної проблематики, сформульовано мету, визначені завдання дослідження, послідовність проведення комплексного контролю, здійснено підбір необхідних методів дослідження.

На другому етапі (листопад – грудень 2020 р.) здійснювалися педагогічні спостереження під час тренувального процесу і змагальної діяльності

баскетбольної команди БК СумДУ, опрацьовувалися дані детальної статистики, розміщеної на сайті федерації баскетболу України. Здійснювався підбір рухових тестів, які відповідають віковим особливостям і етапу підготовки спортсменів, рекомендованих навчальною програмою з баскетболу за 2019 рік [4]. Протягом цього етапу було проведено (констатуючий експеримент), початкове оцінювання фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості кваліфікованих гравців баскетбольного клубу СумДУ.

На третьому етапі (січень – серпень 2021 р.) був проведений педагогічний експеримент у якому брало участь 12 кваліфікованих гравців баскетбольної команди БК СумДУ. Педагогічний експеримент проводився з метою визначення комплексного контролю спеціальної фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості баскетболістів віком 18–21 років на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. Після отримання результатів комплексного контролю, за п'ятибальною сигмальною шкалою розроблялася шкала оцінювання спеціальної фізичної, і технічної підготовленості, що виражалася в балах. Так для розрахунку інтегральної оцінки зі спеціальної фізичної підготовленості підсумовували результати тестування рухових якостей за 7-ма тестами. Інтегральна оцінка технічної підготовленості розраховувалася за сумою балів з шести спеціалізованих тестів. Результати тестувань заносилися до бази даних, проводилася математична обробка та узагальнення результатів комплексного контролю, було надано порівняльну характеристику.

Четвертий етап (вересень – жовтень 2021 р.) був присвячений формулюванню висновків, оформленню тексту магістерської студентської роботи. На підставі отриманих результатів тестування за підсумками проведення педагогічного експерименту дана система оцінювання спеціальної фізичної і технічної підготовленості БК СумДУ розроблено практичні рекомендації, для проведення якісного комплексного контролю підготовленості баскетболістів. Підготовлено магістерську роботу до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ БАСКЕТБОІСТІВ 18–21 РОКІВ НА ЕТАПІ ДО ВИСОКИХ ДОСЯГНЕНЬ

3.1. Зміст комплексного контролю на етапі підготовки до високих досягнень

Високий рівень сучасного баскетболу характеризується жорстокою конкурентністю, інтенсивністю ігрових комбінацій, проявом спеціальної фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості, що вимагає від науковців впровадження новітніх розробок, технологій, методів контролю щодо підвищення якості і ефективності процесу підготовки гравців [40; 72; 50; 92].

За останні роки система контролю в баскетболі зазнала кардинальних змін і вимушена постійно змінюватися під дією наступних чинників [36]:

- інтенсифікацією тренувальної і змагальної діяльності, збільшенням обсягу тренувального навантаження, обумовлених зростанням кількості ігрових техніко-тактичних ігрових комбінацій за одиницю часу, що вимагає відповідного рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості;

- підвищенням ігрового мислення гравців, швидкості і оперативності у прийнятті ігрових рішень, здатності розуміти своїх колег, передбачати розвиток техніко-тактичних комбінацій;

- зростання рівня технічної майстерності гравців, що віддзеркалюється у підвищенні показників детальної ігрової статистики;

- універсализацією індивідуальної ігрової технічної майстерності, гравців різного ігрового амплуа;

- послідовним переходом від значного обсягу тренувальних навантажень до якості виконання кожної окремої спеціальної фізичної вправи.

Розвиток командних ігрових видів під впливом зростання вимог до спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовленості, постійних змінах

положень у правилах проведення спортивних ігор, динаміки протиборства технічних дій нападу та захисту як основних складових елементів гри;

- відсутністю гендерних відмінностей у правилах гри;
- зростанням змагальної конкуренції;
- ранньою віковою спеціалізацією, інтенсифікацією процесу підготовки дітей, які займаються спортивними іграми [36].

На думку фахівців [1; 2], одним із найважливіших засобів підвищення ефективності тренувального процесу підготовки гравців у спортивних іграх є використання методів комплексного контролю, у процесі якого оцінюються: функціональний стан, рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактична і психологічна підготовленість спортсмена, що в підсумку забезпечує ефективність змагальної діяльності, адаптацію функціональних систем організму до тренувальних навантажень, зменшує час протікання процесів стомленості й відновлення, підвищують ефективність ігрової і змагальної діяльності [6, 7].

Підбір контрольних тестів комплексного контролю сторін підготовленості гравців баскетбольної команди на етапі до високих досягнень здійснювався на основі навчальної програми з баскетболу (2017), для ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ, навчальних закладів спортивного профілю, затвердженою міністерством молоді та спорту України.

Тестування рухових якостей та техніко-тактичної підготовленості баскетболістів відбувалося враховуючи рекомендації фахівців вітчизняного баскетболу Л. Ю. Поплавського, О. В. Маслової, М. М. Безмилова, Є. В. Мурзіна, О. А. Четвертака, 2019; О. О. Мітової та Р. О. Сушко, 2021.

Загальновідомо, що структура і зміст тренувальної і змагальної діяльності залежить від віку кваліфікації, етапу підготовки спортсмена, отже, і зміст комплексного контролю повинен будуватися з урахуванням зазначених даних.

Під час обстеження дорослих спортсменів високої кваліфікації в першу чергу надається оцінка технічної майстерності – дозволяє визначити рівень технічної підготовленості спортсмена, раціональність виконання рухових дій в

умовах змагань, стабільність виконання технічних прийомів гри в умовах фізичної втоми, її варіативність тощо; На подальших етапах підготовки спортсмена високого кваліфікаційного рівня першочергове значення набуває вміння спортсмена реалізувати раніше засвоєний арсенал рухових дій в конкретній ігровій ситуації.

Таким чином, на кожному етапі багаторічного тренування контроль повинен відбуватися за різними показниками, адекватними віковим особливостям і рівню підготовленості спортсменів.

Зміст засобів і методів контролю може поступово змінюватися, оскільки змінюється рівень підготовленості і тренуваність спортсмена, кардинально змінюється не тільки від одного етапу до іншого в процесі багаторічної підготовки, але і в різних періодах річного макроциклу. Зміст і спрямованість контрольних фізичних вправ багато в чому залежать від завдань і характеру тренувальних навантажень тощо.

З метою пошуку шляхів удосконалення методики контрольних тестів оцінки стану підготовленості спортсменів високої кваліфікації рекомендується використовувати матеріали детальної статистики, розміщеної на сайті федерації баскетболу України які дозволяють із безлічі різних тестів вибрати необхідний найбільш інформативний, який відповідає мети і завданням, стану відповідного контингенту.

Отриманий досвід вказує на те, що найбільш інформативними в процесі контролю вважаються показники, що відповідають специфіці фізичного навантаження і ігрової змагальної діяльності. Для включення тестів в програму підготовки вони повинні бути надійними і інформативними.

Інформативність тесту визначається тим, наскільки точно він відповідає оцінюваній якості або її властивості.

Надійність визначається відповідністю результатів їх використання реальним зрушенням в рівні тієї чи іншої рухової якості, а також стабільністю результатів при багаторазовому виконанні рухової дій в одних і тих умовах.

Значення спеціальної фізичної підготовки на етапі до вищих спортивних досягнень зростає у зв'язку з підвищенням вимог до швидкості і точності виконання всіх змагальних техніко-тактичних ігрових дій, у процесі підготовки збільшується частка допоміжних і змагальних вправ у порівнянні із загально-підготовчими, обсяг яких поступово зменшується [4].

Керуючись положеннями основ теорії і методики спортивного тренування нам відомо, що технічна підготовка спортсменів командних ігрових видів спорту є ключовим елементом, який інтегрує у собі всі складові компоненти процесу підготовки і напряду впливає на планування тренувального процесу [3; 31; 49]. Це у повній мірі відноситься і до баскетболу, оскільки технічна підготовленість спортсмена передбачає найбільш раціональний спосіб застосування техніко-тактичного арсеналу прийомів і дій у конкретній ігровій ситуації, який забезпечує досягнення запланованого результату у змаганнях.

Для визначення показників технічної підготовленості на етапі до вищих спортивних досягнень використовувалися контрольні тести і нормативи зі спеціальної фізичної і технічної підготовленості для баскетболістів рекомендованими досвідченими фахівцями [10; 29].

Контроль психологічної підготовленості спортсмена допомагає тренеру оптимізувати його психічний стан, що сприяє, з одного боку, високого рівня прояву психофізіологічних якостей (концентрації уваги, оперативності у прийнятті ігрового рішення, швидкості реакцій та ін.) а з іншого – здатності ефективно протидіяти команді суперника.

На думку фахівців [25; 26]. до психофізіологічних показників, які є ключовими у підготовці баскетболіста високої кваліфікації є: ігрове і тактичне мислення, концентрація і обсяг уваги, оперативність у прийнятті рішень, лабільність нервових процесів, висока координація ланок тіла, точність рухів рук та ін. Тому до методів комплексного контролю було включено комплекс комп'ютеризованих тестів для визначення психофізіологічного стану спортсмена.

Інтенсивний графік тренувального процесу, календаря проведення змагань, високі фізичні та психологічні навантаження, стресові ситуації, нервово-емоційні напруження негативно впливають на виконання ігрових дій спортсменом. Одним із важливих завдань, які необхідно вирішити на етапі до вищої спортивної майстерності, є зниження рівня психологічного напруження, психічної пригніченості, що значно впливає на прискорення процесів відновлення і оптимізації роботи функціональних систем організму.

На думку фахівців [7; 28; 41], для формування психологічної стійкості гравців до різних умов тренувальної і змагальної діяльності необхідно проводити заходи для оптимізації психологічної підготовленості спортсменів, за рахунок підвищення мотиваційних інтересів до тренувального заняття, уникнення конфліктних ситуацій між гравцями, створенням сприятливих умов для відпочинку і проведення тренувального процесу. Психологічна готовність баскетболіста до змагань проявляється у наступних діях: бути впевненим в собі; швидко орієнтуватися в ігровій обстановці; передбачати хід ігрових ситуацій; приймати раціональні рішення; управляти своїми емоціями, контролювати поведінку. Використання в спортивній підготовці спортсменів психологічних засобів відновлення дозволяє значно знизити рівень нервово-психічної напруженості, пригніченості, прискорити відновлення нервових процесів, функціонування на високому рівні важливих систем життєзабезпечення організму спортсмена [4]. До психологічної підготовки спортсмена входять засоби і методи, що сприяють психічній підготовленості гравця до змагань і відновленню його нервово-психічного стану. Але не зважаючи на значні досягнення у розробці, методик, побудови сучасних тренувальних програм на різних етапах багаторічної системи підготовки проблема контролю підготовленості кваліфікованих баскетболістів на етапі до вищих спортивних досягнень розкрита недостатньо. Існуючі програми підготовки не мають великої кількості інформативних тестів для визначення психомоторних якостей, які, на думку багатьох науковців [63; 65; 81], є важливими у спортивних іграх, відсутні тести для оцінювання технічних дій захисника [22;

23; 24], потребує пошуку та впровадження нових підходів з урахуванням всіх чинників, що впливають на рівень інтегральної підготовленості спортсмена, а саме: вікових і індивідуальних особливостей у фізичному розвитку, психологічних і психомоторних відмінностей гравців, особливостей змагальної діяльності, врахування програм тренувального процесу, сучасних методик комплексного контролю які існують у світовому баскетболі, що у підсумку дозволить тренерському колективу вдосконалювати проведення тренувального процесу на основі пошуку і впровадження сучасних, новітніх технологій комплексного контролю процесу інтегральної підготовки баскетболістів [49].

Існуюча система комплексного контролю для командних ігрових видів спорту на етапах багаторічної підготовки спортсменів відповідає закономірностям процесу, містить організаційно методичні складові, систему критеріїв, тестів враховуючи індивідуальні особливості, і забезпечує формування високого рівня спортивної майстерності та потребує адаптації до тренувальних та змагальних навантажень.

Висновки до розділу 3

Тренувальний процес баскетболістів, зміст, організація і проведення занять на етапі до високих спортивних досягнень повинен будуватися на основі новітніх засобів і методів спортивного тренування, враховувати практичний досвід тренерів, фахівців баскетбольної гри.

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.

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.

Зростання спортивної майстерності гравця на певному етапі підготовки до високих досягнень вимагає розширення кола засобів і методів спортивного тренування, методів контролю підготовленості спортсмена. Система комплексного контролю вимушена постійно змінюватися залежно від вищезазначених чинників.

Відповідність тестів комплексного контролю, розробка кількісних критеріїв які надають якісну оцінку загально фізичній, спеціальній фізичній, технічній підготовленості, врахування функціональної підготовленості, вікових особливостей підвищує ефективність тренувального процесу, і повинно бути необхідною умовою під час його виконання.

В сучасних умовах змагальної діяльності баскетболіст повинен довготривалий час проявляти свої психофізіологічні якості (швидкість мислення, концентрація та переключення уваги, швидкість реакції, точність рухів та ін.) в умовах значної стомлюваності, під впливом зовнішніх чинників, тому для вдосконалення психофізіологічної підготовленості баскетболіста високого кваліфікаційного рівня у процесі тренувань необхідно приділяти увагу їх розвитку.

Досягнення максимальних величин обсягу змагального і тренувального навантаження його інтенсивності негативно впливає на психологічний стан спортсмена і вказує на необхідність проведення відповідних відновлювальних заходів. Для оптимізації психологічного стану, 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 виконання фізичних вправ аеробного, рекреаційного характеру.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

На етапі до вищих спортивних досягнень 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.

Таблиця 4.1

Результати тестування фізичної підготовленості баскетболістів віком 18–21 років БК «СумДУ» початку і після проведення педагогічного експерименту (n = 12)

Назва тесту	На початку експерименту		Після експерименту		t	p	Різниця, %
	\bar{x}	S	\bar{x}	S			
Біг 20 м, с	3,6	0,24	3,4	0,22	2,2	< 0,05	5,5
Стрибок у гору з місця, см	60	4,7	65	4,6	2,3	< 0,05	7,6
Стрибок у довжину з місця, см	247	5,6	258	5,6	2,1	< 0,05	4,2
Біг 2 x 40 с, м	409	3,3	423	4,5	1,1	> 0,05	3,3
Підйом тулуба з положення лежачи за 60 с, разів	53	3,3	59	3,5	2,7	< 0,01	10,1
Біг 3000 м, хв. с	12,37	8,7	12,11	7,9	0,7	< 0,05	2,1
Згинання–розгинання рук в упорі лежачі, разів	42	4,9	47	4,1	2,7	< 0,01	10,6

Аналізуючи результати підсумкового тестування, можна зробити висновок, що середньостатистичні результати тестування з фізичної підготовленості мають позитивну динаміку, так за час проведення педагогічного експерименту на 0,2 с покращився час виконання тесту на швидкість, зафіксовано статистичний приріст показників вибухової сили за тестами стрибку в гору та стрибку в довжину відповідно на 7,6 % і 4,2 % ($p < 0,05$), швидкісної витривалості за тестом бігу 2 x 40 с, на 3,3 % ($p < 0,05$),

силової витривалості на 10,1 %, значення ($p < 0,01$) під час виконання вправи підйом тулуба з положення лежачи, і на 10,6 % ($p < 0,01$), покращився показник згинання розгинання рук в упорі лежачи, також на 2,1 % ($p > 0,05$) скоротився час бігу на 3000 м.

Підсумкова комплексна оцінка фізичної підготовленості баскетболістів БК СумДУ у річному циклі підготовки зростає від 30 балів до 34, що у підсумку становить 11,4 % (рис. 4.1).

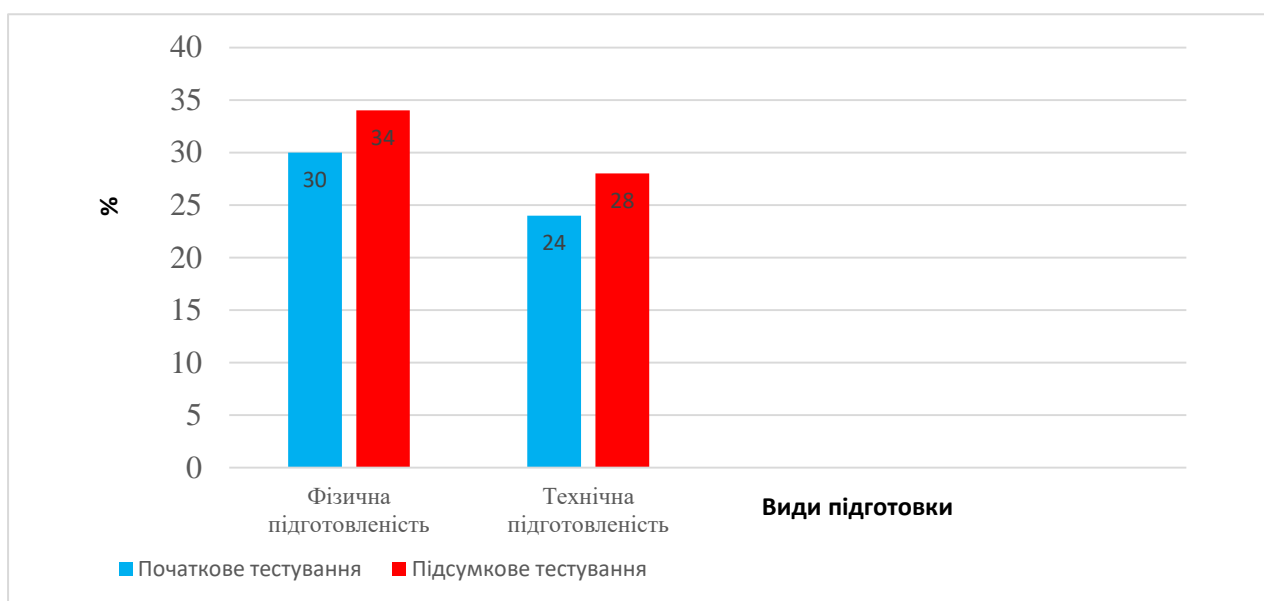


Рис. 4.1 – Динаміка комплексної оцінки фізичної і технічної підготовленості в балах

Використані методи контролю [4; 9] дозволили отримати наступні середньостатистичні результати повторного тестування з технічної підготовленості гравців баскетбольної команди на етапі до вищих спортивних досягнень: результат комбінованої вправи скоротився на 7,8 % ($p < 0,05$), значно ($p < 0,01$) на 10,8 % покращилася точність передач м'яча в ціль, достовірно ($p < 0,05$) на 9,4 % скоротився час перемінного швидкісного бігу на 98 м, на 5,4 % ($p < 0,05$) покращився час пересування у захисній стійці 4 x 9 м з веденням м'яча, скоротився на 7,1 % ($p < 0,05$) час показників національного французького тесту «Vincet», і на 5 % ($p < 0,05$) більш результативним стало виконання модифікованого тесту «М-100».

Технічна підготовка баскетболіста дозволяє швидко опанувати широке коло техніко-тактичних прийомів гри, володіти швидкісною технікою пересування з м'ячем, сприяє швидкому і точному виконанню технічних прийомів гри, забезпечує їх результативну стабільність.

У зв'язку з відсутністю бальної оцінки з фізичної і технічної підготовки для баскетбольних команд вищої спортивної майстерності, для якісного оцінювання розроблено критерії оцінок [61] на основі отриманих підсумкових результатів тестування з фізичної і технічної підготовленості.

Отримані орієнтовні нормативи надають можливість отримати повнішу інформацію про рівень розвитку рухових якостей, технічної підготовленості баскетболістів. На їх підставі можна вдосконалювати тренувальний процес, якісно оцінювати існуючий рівень фізичної і технічної підготовленості та прогнозувати наступний. Комплексна оцінка технічної підготовленості баскетболістів БК СумДУ у річному циклі підготовки зростає від 24 балів до 28, що у підсумку становить 13,3 %.

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 = 12)

Назва тесту	На початок експерименту		Після експерименту		t	p	Різниця, %
	\bar{x}	S	\bar{x}	S			
Комбінована вправа, с	30,5	3,2	28,1	2,9	2,2	< 0,05	7,8
Оцінка точності передачі, к-ть	64,4	6,1	72,2	5,1	2,7	< 0,01	10,8
Перемінний швидкісний біг 98 м, с	22,2	2,2	20,2	2,5	2,3	< 0,05	9,4
Пересування у захисній стійці 4 x 9 м, с	11,0	0,7	10,4	0,5	2,1	< 0,05	5,4
Національний французький тест Vincet, с	50,3	5,7	46,7	5,8	2,3	< 0,05	7,1
Модифікований тест «М-100», %	63	7,7	68	0,5	1,1	> 0,05	0,7

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

Вивчення характеру змін психофізіологічних параметрів у динаміці тренувального процесу на етапі до вищих спортивних досягнень баскетболістів здійснювалося за допомогою комп'ютерного комплексу «НС-Психотест».

У таблиці 4.3 наведено результати тестування психофізіологічної підготовленості баскетболістів БК СумДУ на початку і в кінці року на етапі підготовки до високих досягнень.

Таблиця 4.3

Показники психофізіологічної підготовленості гравців на початку і після проведення педагогічного експерименту (n = 12)

Назва тесту	На початок експерименту		Після експерименту		t	p	Різниця, %
	\bar{x}	S	\bar{x}	S			
Коректурна проба Анфімова, <i>к-ть</i> знаків	978,43	43,0	995,61	35,2	1,0	> 0,05	1,5
Тест Шульце – Платонова, <i>с</i>	56,41	5,75	41,75	5,55	8,7	< 0,01	19,7
ПЗМР, <i>м/с</i>	211,71	13,63	181,90	4,15	2,4	< 0,05	6,7
ЗМРВ, <i>м/с</i>	359,26	16,75	349,61	4,07	1,8	> 0,05	1,7
Тепінг-тест, <i>к-ть</i>	83,13	4,5	98,43	8,3	2,3	< 0,05	6,4

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

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 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 0,359 до 0,349 с значення ($p < 0,05$).

Високий рівень лабільності нервових процесів дозволяє швидко виконувати технічні елементи гри (швидко пересуватися з м'ячем, вигравати боротьбу під щитом, дозволяє перехоплювати передачу суперника, вигравати боротьбу за м'яч, який котиться по підлозі), швидко переключатися з однієї рухової дії на іншу.

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 на 1,5 % ($p > 0,05$) показника розумової працездатності, адже недостатньо розвинена здатність до концентрації уваги збільшує час оволодіння технічними прийомами баскетболіста.

Зареєстрований загальний час виконання вправи за тестом Шульте-Платонова зменшився на 19,7 % ($p < 0,01$). Було оцінено розподіл і швидкість переключення уваги, що є необхідним для підвищення рівня технічної підготовленості спортсмена. Використання тепінг-тесту допомагає надати оцінку рухливості нервових процесів, швидкості локальних рухів пальцями рук. Повторна фіксація результатів тенінг-тесту свідчить про значне на 6,4 % ($p < 0,01$) покращення локальних рухових дій, що вказує на ефективність запропонованої методики.

Застосування комп'ютерних технологій у тренувальному процесі надає змогу контролювати параметри спеціальної фізичної, психофізіологічної підготовленості гравців баскетбольної команди «БК СумДУ», але і значно допомагає нарощувати техніко-тактичний ігровий потенціал.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури, тренерського досвіду провідних баскетбольних команд, запропоновано методику комплексного контролю підготовленості баскетболістів. Рекомендована методика комплексного контролю дозволяє оцінювати спеціальні рухові якості, технічну, психофізіологічну підготовленість спортсмена, сприятиме скороченню термінів щодо засвоєння і вдосконалення програмного матеріалу, дає підставу впровадження в тренувальний процес підготовки баскетбольних команд вищої ліги чемпіонату України.

Обґрунтовано та визначено методи комплексного контролю протягом року навчання на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. У підборі необхідних методів комплексного контролю враховувалися:

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

Виявлено, що одним із шляхів удосконалення системи контролю на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень є розробка критеріїв фізичної і технічної підготовленості баскетболістів 18–21 років протягом річного циклу підготовки, який дозволяє надати якісну оцінку рівня підготовленості гравців, що в підсумку підвищить ефективність організації і управління тренувальним процесом

2. Розроблено інтегральну шкалу оцінювання за 5-ти бальною сигмовидною шкалою, орієнтовану для проведення комплексного контролю,

визначено критерії оцінювання рівня спеціальної фізичної, і технічної підготовленості баскетболістів «БК СумДУ» на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

3. Використані методи контролю дозволили нам отримати наступні статистичні дані повторного тестування з фізичної технічної підготовленості гравців баскетбольної команди СумДУ. Так на 0,2 с скоротився час виконання тесту для визначення швидкісних якостей, зафіксовано статистичний приріст показників прояву вибухової сили за тестом стрибок у гору вирости на 7,6 %, ($p > 0,05$) і стрибком у довжину на 4,2 % ($p < 0,05$), силової витривалості при виконанні тестів згинання-розгинання рук в упорі лежачі, підйомі тулуба за 60 с відповідно на 10,6 %, 10,1 % ($p < 0,001$), результат перемінного швидкісного бігу на 98 м покращився на 0,2 с ($p > 0,05$) результат за тестом «Переміщення у захисній стійці 4 x 9 м з веденням м'яча» зменшився на 0,6 с при ($p > 0,05$), на 0,2 с ($p > 0,05$) скоротився час на 7,1 % ($p < 0,05$) у виконанні національного французького тесту «Vincet», відбулися позитивні на 0,7 % ($p > 0,05$). зміни оцінки точності кидків у кошик з 5-ти позицій за модифікованим тестом «М-100».

Високий рівень розвитку спеціальних рухливих якостей дозволяє ефективніше реалізовувати технічні елементи гри (швидко пересуватися з м'ячем, стрімко переходити від атаки до оборони, вигравати боротьбу під щитом, дозволяє перехоплювати передачу суперника, вигравати боротьбу за м'яч, який котиться по підлозі), швидко переключатися з однієї рухової дії на іншу. Зафіксовано позитивні зміни за результатами тестування психофізіологічних якостей, тестування функції уваги за таблицею Анфімова (Додаток А) надало змогу визначити динаміку зростання функції уваги, 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 % ($p > 0,05$). 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 % кращий ніж попередній, що вказує на ефективність запропонованої методики.

За результатами підсумкового проведення тестування рухових якостей було визначено середньостатистичні показники фізичної і технічної підготовленості баскетболістів віком 19–21 років баскетбольної команди «БК СумДУ».

Виявлено кількісні показники, фізичної, технічної, психофізіологічної підготовленості гравців. На основі отриманих даних з фізичної і технічної підготовки було розроблено 5-ти бальну шкалу оцінювання за сигмовидною шкалою, надано комплексну бальну оцінку фізичної і технічної підготовленості гравців баскетбольної команди СумДУ.

4. Аналіз результатів за підсумками проведення педагогічного експерименту, облік динаміки показників, розробка критеріїв за 5-бальною сигмальною шкалою, отримання комплексної оцінки з фізичної і технічної підготовленості гравців на якісному рівні підвищує ефективність тренувального процесу на етапі підготовки до високих досягнень і дає підставу на впровадження обраної методики контролю в процес підготовки баскетболістів. Під час проведення комплексного контролю необхідно створювати базу даних не тільки по окремому гравцю, а і в цілому по команді, залежно від підготовчих завдань потрібно створювати групи схожими за показниками підготовленості.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці і обґрунтуванні комплексу тестів з використанням сучасних комп'ютерних технологій для контролю технічної і фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів клубних команд чемпіонату 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 кваліфікованих баскетболістів команди СумДУ на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень необхідно проводити враховуючи графік тренувального процесу, терміни проведення тренувальних зборів, період виступів у змаганнях.

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.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрианова Р. И. Контроль физического и функционального состояния игроков баскетбольной команды высокой квалификации в условиях пандемии COVID–19. *Теория и практика физической культуры*. 2021. №. 9. С. 11–12.
2. Артеменко, Б. О., Глазирін, І. Д. Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 3. С. 42–47.
3. Ахметов Р. Ф. Кутек Т. Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2011. № 86. С. 15–18.
4. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Поплавський Л. Ю, Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Київ, 2019. 165 с.
5. 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.
6. Бондар Я., Бондар А. Особливості фізичної підготовки у баскетболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2016. Вип. 6. С. 17–21.
7. Верхошанский Ю. В. Теория и методика спортивной подготовки: блоковая система подготовки спортсменов высокого класса. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 4. С. 2–13.
8. Глазирін І. Д., Артеменко Б. О, Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 3. С. 7–42.
9. Годик М.А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх Москва. Советский спорт. 2010. 330 с.

10. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. «Ексмо». Москва: 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. Дмор С. М. Ефективність застосування методики навчання школярів футболу на основі використання інформаційних технологій. *Вісник Луганського національного університету імені Т. Г.Шевченка*. 2014. № 5. Ч. II. С. 191–197.
13. Дорошенко, Е.Ю., Шалфєєв, П. О. Тестування в системі педагогічного контролю технічної підготовленості баскетболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 5. С. 63–67.
14. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография. Запорожье, 2013. 436 с.
15. Дорошенко Е. Ю., Сердюк Д. Г., Мітова О. О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення: [монографія]. Запоріжжя : ТОВ «ЛПКС». 2016. 436 с.
16. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: [учеб. для студ. вузов]. Физическая культура. Академия. Москва. 2007. 396 с.
17. Закон України про фізичну культуру і спорт. 1994. № 14. Ст.80.
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. Єфімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу: навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2012. 108 с.
20. Захаров П. С., Родин А. В. Эффективность оперативного контроля функционального состояния баскетболистов студенческих команд в структуре годичного тренировочного цикла. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 9, С. 80–90.

21. Касьян А. В. Дослідження впливу тренувальних навантажень підготовчого періоду на показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 4. С. 44–48.
22. Кашуба В., Юхно Ю., Хмельницькая И. Автоматизированные системы анализа технико-тактических действий спортсменов в спортивных играх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 87–95.
23. 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 імені В .Г. Шухова и 210-летию ХНПУ имени Г. С. Сковороды 24–25. 04. Харків. 2014. Ч. 2 С. 106–109.
24. Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах. Том 2. Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. Харків. 2010. 228 с.
25. Корягин В. М. Система контролю в підготовке баскетболистов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. № 27. С. 92–97.
26. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Навчальний посібник. Вінниця, 2014. 616 с.
27. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Київ, 2009. 279 с.
28. Кочубей, Ю. А., Стрикаленко, Є. А., Шалар, О. Г. Аналіз фізичної підготовленості баскетболістів високого класу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія №15. 2014. Вип. 6 (49). С. 54–60.
29. Латишев М. В., Квасниця, О. М., Спесивих, О. О., Квасниця І. М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 39–47.

30. Лисенчук Г, Тищенко В. Инновационная технология компьютерного тестирования психомоторики в спортивных играх. *Наука в олимпийском спорте*. 2019. № 1. С. 36–41.
31. Івченко О. М. Контроль фізичної підготовленості у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 72–76.
32. Івченко О. М. Стан та проблеми системи контролю на етапі попередньої базової підготовки в баскетболі. *Молодь та олімпійський рух: тези доповідей ІХ міжнародної наукової конференції молодих учених*. Київ. 2016. С. 62–63.
33. 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.
34. Коробейніков Г. В., Приступа Є., Коробейніков Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
35. 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.
36. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Олімпійська література. Київ. 2011. 224 с.
37. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. Підручник. Олімпійська література. Київ. 2017. 392 с.
38. Кудряшов Є. В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Поліграфресурс. Луганськ, 2005. 220 с.
39. Куценко, С. В., Помещикова, І. П. Зміни технічної підготовленості баскетболістів 12–13 років під впливом спеціально підібраних вправ. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. 2017. №4. С. 106–109.

40. 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.
41. 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. 2015. Вип. 10 (65) С. 111–114.
42. 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.
43. Мітова О. О. Особливості та спрямованість системи контролю у командних спортивних іграх на різних етапах багаторічної підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2019. Т.1 С. 18–19.
44. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпропетровськ. 2015. 216 с.
45. Мітова О. О., Пікінер О. С. Психологічні особливості баскетболістів 17–19 років в командах суперліги. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013 №1. С. 130–134.
46. Мітова О. О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 10 (29). С. 83–91.
47. 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>

48. 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>
49. Осіпов В. М. Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. 2015. № 11. С. 134–143.
50. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В., Критерії оцінки рівня розвитку професійно-важливих психофізіологічних якостей студентів економічного профілю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. №. 2. С. 79–84.
51. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків. ХДАФК, 2020. 201 с.
52. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев. Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
53. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев. Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
54. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения. Київ, 2013. 624 с.
55. Помещикова, І. П., Філенко, Л. В. Вдосконалення тактичної підготовки юних баскетболістів 14–16 років засобами інформаційних технологій. *Спортивні ігри*. 2019. № 11. С. 41–48.
56. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ. Олімпійська література, 2004. С. 423–435.
57. Пикинер А. Обоснование методики совершенствования процесса физической подготовки квалифицированных баскетболистов с нарушением слуха. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 119–124.
58. Пустовалов В., Гречуха С. Технологія відбору баскетболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних властивостей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 96–100.

59. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк. ДонНУ. 2005. 290 с.
60. 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.
61. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : підручник. Київ. КНТ, 2010. 569 с.
62. Сергієнко Л. П. Тестирование специальной подготовленности баскетболистов. *Слобожанский науково-спортивний вісник*. 2013 № 4. С. 80–90.
63. Сергієнко Л. П., Лишевська В. М. Диференційована оцінка розвитку швидкісних здібностей у студентів-юнаків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 1. С. 39.
64. Солодовник Е. М. Оценочные средства для входящего и итогового контроля элективного направления «Баскетбол». *Туризм и образование: исследование и проекты: материалы Всероссийской научно-практической конференции: научно-электронное издание*. Петрозаводск, 2018. С. 225–230.
65. 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.
66. Сушко Р. А. Формирование теоретической модели развития баскетбола в Украине с учетом влияния факторов глобализации спорта высших достижений. *Наука в олимпийском спорте*. 2017. № 1. С. 48–55.
67. Сушко Р. О., Мітова О. О., Дорошенко Е. Ю. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі. Навч. посіб. Дніпро. 2014. 164 с.
68. Супрунович В. О., Глазирін І. Д. Диагностика і формування ігрового мислення футболістів різної статі на етапах багаторічного спортивного вдосконалення. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. № 2. С. 140–144.

69. Тимофеев А. Ступінь в пливу рівня розвитку фізичних якостей на технічну підготовленість баскетболістів 12–13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3. С. 140–144.
70. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.
71. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: [навч. посіб.]. Київ, 2013. 136 с.
72. Шинкарук О. Організаційні основи підготовки й відбору спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2015. Вип. 19 (Том 2). С. 458–464.
73. Шинкарук О. А., Мітова О. О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2017. С. 105–112.
74. Шинкарук О. А., Безмилов М. М., Мітова О. О. Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов в профессиональные клубы при проведении ежегодной процедуры драфта в НБА. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2016. № 2. С. 112–119.
75. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Експертне оцінювання ефективності змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації в ігровому сезоні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 509–514.
76. Эртман Ю. Н. Проблемы и перспективы системы подготовки квалифицированных игроков в командно-игровых видах спорта (на примере волейбола, баскетбола, гандбола) *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2019. № 1. (167). С. 350–355.
77. Юнфан Л., Черкашина Е. В., Иванов А. И. Дифференцированные шкалы оценки индивидуально –типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций студентов-баскетболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2020. №. 10. С. 30–32.

78. Яворська Т. Є. Динаміка показників техніко-тактичної майстерності дівчаток-баскетболісток у навчально-тренувальному процесі. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 336–339.
79. Arrieta 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.
80. Doroshenko E, Sushko R, Koryahin V, Pityn M, Tkalich I, Blavt O. The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. *Human Movement*. 2019. 20 (4). P. 33–40.
81. Erčulj F., Dežman B., Vučovič G., Perš J., Perše M., Kristan M. An analysis of basketball players' movements in the slovenian basketball league play-off using the sagit tracing system. *Facta universitatis: Scientific paper. Series: Phisycal Education and Sport*. 2008. № 7 (2) P. 85–92.
82. Fearnhead P, Taylor B. On Estimating Ability of NBA players. *Journal of Quantitative analysis in sports*. 2011. № 7 (3) P.112–119.
83. Giorgijevski R. Serbian mini-basketball. Mini-basketball, school games and activities. *Fiba assist magazine*. 2004. № 11 P. 63–65.
84. Kuzenkov Ye. O. Application of special trainers for improving technical mastery of students in basketball. *Modernization of the educational system: world trends and national peculiarities: Materials of II International scientific conference (Kaunas, Lithuania, 22.02.2019 2019)*. – Lithuania, Faculty of Social Vytautas Magnus University, 2019. P.272–276.
85. Sushko R, Doroshenko E. Professionalization issues of concern as a factor of sports games globalization (basing on basketball). In: *Proceedings of the VII International Academic Congress "Fundamental and Applied Studies in EU and CIS Countries"*; 2017 February 26–28; United Kingdom, Cambridge, England. "Cambridge University Press"; 2017. P. 128–132.

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	Н	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	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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	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	І	К	Х	В	І	В	Н	А	Е	Н	С	Н	В	І	А	Е	В	А	Е	Н	Х	В	Х	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	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	Н	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	В	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	С	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	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	В	А	Н	С	Н	А	Х	К	І	В	А	Е	К	Н	А	Х	Н

**Показники фізичної підготовленості гравців баскетбольної команди
«БК СумДУ» на етапі до вищих спортивних досягнень**

№ п/п	Учасники тестування	Біг 20 м, с	Стрибок у гору, см	Згинання розгинання рук, разів	П/тулуба, разів
1	Спортсмен А	3,7	56	36	49
2	Спортсмен В	3,2	59	38	49
3	Спортсмен С	4,0	69	35	55
4	Спортсмен D	3,7	64	37	55
5	Спортсмен I	3,3	62	44	53
6	Спортсмен F	3,6	55	44	55
7	Спортсмен G	3,8	55	45	55
8	Спортсмен H	3,2	56	44	53
9	Спортсмен J	3,5	56	48	54
10	Спортсмен K	3,2	67	44	50
11	Спортсмен L	3,6	59	49	53
12	Спортсмен M	3,7	67	45	56
	X	3,52	60,00	43,00	53,00
	S	0,25	4,80	4,75	2,31
	m	0,02	0,46	0,45	0,22
	Max	4,0	67	50	56
	Min	3,2	55	35	49

**Показники фізичної підготовленості гравців баскетбольної команди
«БК СумДУ» на етапі до вищих спортивних досягнень**

№ п/п	Учасники тестування	Біг 3000 м, хв. с	Стрибок у довжину, см	Біг 2 х 40 с, м
1	Спортсмен А	12,35	247	410
2	Спортсмен В	12,36	239	412
3	Спортсмен С	12,33	248	415
4	Спортсмен D	13,01	240	411
5	Спортсмен I	12,37	247	412
6	Спортсмен F	11,58	242	413
7	Спортсмен G	11,55	245	405
8	Спортсмен H	12,43	259	412
9	Спортсмен J	12,45	251	411
10	Спортсмен K	12,39	245	415
11	Спортсмен L	12,37	254	411
12	Спортсмен M	12,36	247	417
	<i>X</i>	<i>12,30</i>	<i>247</i>	<i>412,</i>
	<i>S</i>	<i>0,3</i>	<i>5,69</i>	<i>3,00</i>
	<i>m</i>	<i>0,04</i>	<i>0,54</i>	<i>0,29</i>
	<i>Max</i>	<i>13,01</i>	<i>259</i>	<i>417</i>
	<i>Min</i>	<i>11,43</i>	<i>240</i>	<i>405</i>

**Показники технічної підготовленості гравців баскетбольної команди
«БК СумДУ» на етапі до вищих спортивних досягнень**

№ п/п	Учасники тестування	Комбінована вправа, с	Перемінний швидкісний біг 98, м, с	Національний французький тест Vincet, с	Модифікований тест «М-100», %	Оцінка точності передач, к-ть	Переміщення у захисній стійці, 4 х 9 м, с
1	Спортсмен А	30,7	21,9	49	62	62	11,0
2	Спортсмен В	29,6	22,9	50	64	64	11,2
3	Спортсмен С	28,7	23,3	51	62	62	11,1
4	Спортсмен D	29,8	22,8	49	59	60	11,0
5	Спортсмен І	31,4	21,8	48	63	64	11,2
6	Спортсмен F	32,1	21,9	47	59	70	11,1
7	Спортсмен G	31,8	22,5	49	62	62	11,3
8	Спортсмен H	29,8	22,3	53	64	68	10,7
9	Спортсмен J	31,9	22,9	52	62	64	11,1
10	Спортсмен K	30,8	21,9	51	59	60	10,8
11	Спортсмен L	29,6	22,6	51	60	62	11,0
12	Спортсмен M	29,9	23,2	50	68	70	11,1
	X	30,5	22,5	50,0	62,0	64,0	11,0
	S	1,1	0,54	1,7	2,6	3,52	0,17
	m	0,07	0,05	0,16	0,25	0,34	0,03
	Max	32,1	23,3	53	68	70	11,3
	Min	28,7	21,8	47	59	62	10,7

**Показники психофізіологічних якостей гравців баскетбольної
Команди «БК СумДУ» на етапі до вищих спортивних досягнень**

№ п/п	Учасники тестування	Коректурна проба Анфімова, к-сть знаків	ЗМРВ, м/с	ПЗМР, м/с	Шульте- Платонова, с	Тепінг- тест, к-ть
1	Спортсмен А	991	345.55	179,45	57.0	82
2	Спортсмен В	1005	357,34	181,51	55,4	99
3	Спортсмен С	987	356,44	192,45	55,9	78
4	Спортсмен D	998	342.89	197,42	48.6	80
5	Спортсмен I	1001	360.71	194,78	59.7	75
6	Спортсмен F	967	358,34	185.67	57,1	77
7	Спортсмен G	979	340,67	196,78	49.8	87
8	Спортсмен H	992	350.21	206,76	57.9	86
9	Спортсмен J	991	358.12	211.43	55.3	110
10	Спортсмен K	1004	341,67	196,66	58.5	78
11	Спортсмен L	987	355,32	198.78	59,9	79
12	Спортсмен M	998	345,22	205.76	55,4	77
	<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>

АННОТАЦІЇ

Чесак В. Ю. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі вищих спортивних досягнень // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2021. – 77 с..

Визначено комплекс тестів для оцінювання підготовленості баскетболістів 18–21 років на основі результатів тестування з урахуванням провідних сторін підготовленості, завдань та змісту підготовки на етапі підготовки до високих досягнень; розроблено критерії за п'ятибальною сигмальною шкалою оцінювання спеціальної фізичної та технічної підготовленості за низьким, нижче за середній, середній, вищий за середній та високий рівні. Підтверджено дані про особливості тренувальної та змагальної діяльності баскетболістів на етапі підготовки до високих досягнень. Доповнено кількісні параметри фізичної, технічної і психофізіологічної підготовленості спортсменів віком 18–21 років.

Практичне значення полягає в удосконаленні методики комплексного контролю висококваліфікованих баскетболістів на етапі підготовки до високих досягнень. Застосування системи комплексного контролю, якісної системи оцінювання за п'ятибальною шкалою позитивно впливає на ефективність проведення тренувального процесу, своєчасно дозволяє вносити зміни у програму підготовки баскетболістів високої кваліфікації. Для оцінки психофізіологічного стану спортсменів запропоновано комп'ютерний діагностичний комплекс «НС-Психотест».

Ключові слова: комплексний контроль; педагогічний експеримент; баскетболісти; результати тестування, етап підготовки до високих досягнень.

Чесак В. Ю. Комплексный контроль подготовленности баскетболистов на этапе высших спортивных достижений // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2021. – 77 с.

Определен комплекс тестов для оценки подготовленности баскетболистов 18-21 лет на основе результатов тестирования с учетом ведущих сторон подготовленности, задач и содержания подготовки на этапе подготовки к высоким достижениям; разработаны критерии по пятибалльной сигмальной шкале оценки специальной физической и технической подготовленности по низкому, ниже среднего, среднего, выше среднего и высокого уровня. Подтверждены данные об особенностях тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов на этапе подготовки к высоким достижениям. Дополнены количественные параметры физической, технической и психофизиологической подготовленности спортсменов в возрасте 18–21 лет.

Практическое значение заключается в усовершенствовании методики комплексного контроля высококвалифицированных баскетболистов на этапе подготовки к высоким достижениям. Применение системы комплексного контроля, качественной системы оценки по пятибалльной шкале оказывает

положительное влияние на эффективность проведения тренировочного процесса, своевременно позволяет вносить изменения в программу подготовки баскетболистов высокой квалификации. Для оценки психофизиологического состояния спортсменов предложен компьютерный диагностический комплекс «НС-психотест».

Ключевые слова: комплексный контроль; педагогический опыт; баскетболисты; результаты тестирования, этап подготовки к высоким достижениям.

Chesak V. Yu. Comprehensive control of basketball players' training at the stage of higher sports achievements // Qualifying work of the master / specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Sumy State University, 2021. – 77 p.

A set of tests for assessing the readiness of basketball players aged 18-21 based on test results, taking into account the leading aspects of training, tasks and content of training at the stage of preparation for high achievements; developed criteria for a five-point sigma scale for assessing special physical and technical fitness at low, below average, medium, above average and high levels. Data on the peculiarities of training and competitive activities of basketball players at the stage of preparation for high achievements have been confirmed. Quantitative parameters of physical, technical and psychophysiological readiness have been supplemented athletes aged 18–21.

The practical significance lies in the improvement of the methodology of complex control of highly qualified basketball players at the stage of preparation for high achievements. The use of a comprehensive control system, a quality rating system on a five-point scale has a positive effect on the effectiveness of the training process, allows timely changes in the training program for highly qualified basketball players. A computer diagnostic complex «NS-Psychotest» has been proposed to assess the psychophysiological condition of athletes.

Key words: complex control; pedagogical experiment; basketball players; test results, stage of preparation for high achievements.