

6. Олексієнко Я.І., Дудник І. О., Субота В.В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. 3.74: С. 49-55.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
8. Полежай А., Кулик Н. Різноманітність фітнес програм. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 113-114.
9. Сергата Н.С., Сергатий М.О. Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176). С. 418-421.
10. Хоулі Є.Т, Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес. К.: Олімпійська література, 2000. 368 с.

Вербицька Анастасія, Кулик Ніна

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглядається питання вдосконалення технічної та тактичної підготовки баскетболістів на різних етапах багаторічної підготовки. Запропоновано комплекс методичних засобів для поліпшення як технічної, так і тактичної майстерності баскетболістів, що допоможе підготувати спортсменів до змагань на високому рівні. В результаті дослідження використано методи підвищення точності та швидкості кидків, тактичної взаємодії на майданчику та інші підходи, спрямовані на покращення спортивних досягнень.

Ключові слова: баскетбол, техніка, тактика, підготовка, тренувальний процес.

Verbytska Anastasiia, Kulyk Nina. Justification of technical and tactical training methods of basketball players at different stages of multi-year training.

Abstract. The article discusses the improvement of technical and tactical training of basketball players at various stages of long-term preparation. A set of methodical tools for improving both technical and tactical skills of basketball players is offered, which will help prepare athletes for competitions at a high level. As a result of the study, methods of increasing the accuracy and speed of throws, tactical interaction on the court and other approaches aimed at improving sports achievements were used.

Key words: basketball, technique, tactics, preparation, training process.

Постановка проблеми. Спортивні досягнення у баскетболі багато в чому залежать від поєднання високого рівня технічної підготовки та здатності спортсменів правильно використовувати тактичні дії на майданчику. Як зазначають науковці Шинкарук О. А., Безмилов М. М., (2021), які досліджували питання використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації, успіх у змаганнях залежить не лише від

фізичних якостей спортсменів, але й від їхнього володіння техніко-тактичними прийомами. Водночас для баскетболістів важливо постійно удосконалювати свої навички на кожному етапі багаторічної підготовки, особливо у віковий період 17-21 років, коли відбувається формування основних ігрових якостей і впровадження нових методик підготовки стає критично важливим [1; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел вказує Бессарабов М. С, (2015), Шинкарук О. А., Безмилов М. М., (2021), що всебічне оволодіння техніко-технічним арсеналом у баскетболі – одна із головних задач тренувального процесу баскетболістів на різних етапах підготовки. У сучасному баскетболі досягнення високих спортивних результатів можливо тільки за умови удосконалення фізичної і технічної підготовленості гравців [2; 3; 5].

Дослідження наукових джерел Kostiukevych V., Imas Y., Borisova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I., (2018), вказують, що сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки баскетболістів є ключовими в умовах зростаючих вимог до спортивної майстерності. Дослідники відзначають, що вдосконалення технічних навичок повинно йти поряд із розвитком тактичного мислення, що дозволяє спортсменам швидко адаптуватися до змінюваних ігрових умов. Сучасні методики роблять акцент на індивідуалізації тренувального процесу та застосуванні новітніх технологій, таких як GPS-трекери та відеоаналіз, що допомагає оптимізувати підготовку та краще оцінювати прогрес спортсменів.

Мета роботи: полягає в обґрунтуванні та впровадженні комплексної методики тренувального процесу баскетболістів технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки.

Згідно з метою роботи визначені завдання:

1. Аналіз сучасних методів технічної та тактичної підготовки баскетболістів на різних етапах багаторічної підготовки.
2. Визначення основних факторів, що впливають на ефективність технічної та тактичної підготовки у баскетболі.
3. Розробити та експериментально перевірити комплексну методику тренувального процесу баскетболістів технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки.

Результати досліджень. У результаті аналізу науково-методичної літератури було розроблено комплексну методику тренувального процесу баскетболістів технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки, яка складалася з декілька методик які передбачали комплекси вправ, спрямованих на підвищення точності та швидкості кидків, вдосконалення тактичних дій в ігрових ситуаціях, а також розвиток фізичних якостей, які підтримують високий рівень техніко-тактичної підготовки. Запропоновані заходи включають використання методу «Литовські кидки», що дозволяє підвищити ефективність тренувань завдяки роботі над точністю і швидкістю виконання кидків у динамічних умовах.

Ефективність комплексної методики була підтверджена експериментальним шляхом, де результати тестування точності кидків та тактичних дій у грі показали суттєве покращення у порівнянні з контрольними показниками до

початку експерименту. Дані, представлені на рис. 1, вказують на позитивну динаміку отриманих показників.

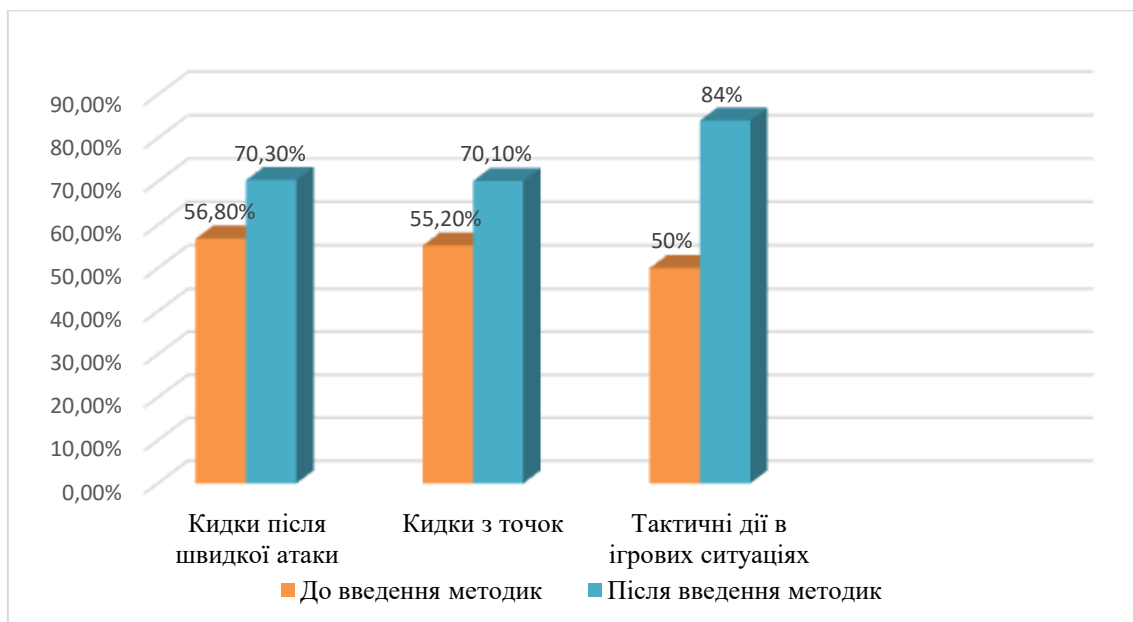


Рис 1. Порівняння результатів на початку експерименту та в кінці експерименту

На графіку (див. рис.1) показано порівняння середніх результатів до і після введення нових методик техніко-тактичної підготовки баскетболісток. Результати відносних приростів складають: кидки після швидкої атаки - 23,76%; кидки з точок - 26,98%; тактичні дії в ігрових ситуаціях - 68%. Як видно з діаграми, після впровадження методики усі показники значно покращилися, що свідчить про її ефективність.

У ході дослідження були впроваджені ключові методики для покращення технічної та тактичної підготовки баскетболісток. Після чотирьох тижнів тренувань з використанням «литовських кидків» було проведено повторне тестування точності кидків з трьох позицій. Результати тестування дозволили оцінити, наскільки ефективною виявилася ця методика у підвищенні результативності кидків (див. рис. 2).

Завдяки проведеному експерименту і цілеспрямованому розвитку, відбулося покращення точності кидків у баскетболісток. Результати в тесті з точності кидків з позиції 45 градусів зліва у баскетболістки 2 були на початку дослідження 53%, а після введення методики стали 68%, що становить приріст на 28,3%.

У баскетболістки 5 цей показник покращився з 56% до 71%, що становить приріст на 26,79%. З позиції 45 градусів справа у баскетболістки 2 результат збільшився з 50% до 67%, або на 34%. У баскетболістки 5 цей показник виріс з 53% до 70%, що становить приріст на 32,08%. З позиції з центру результат баскетболістки 2 зріс з 50% до 69%, що становить приріст на 38%. У баскетболістки 5 цей показник покращився з 58% до 70%, або на 20,69%. З діаграми видно, що після введення методики спостерігається значне покращення точності кидків.

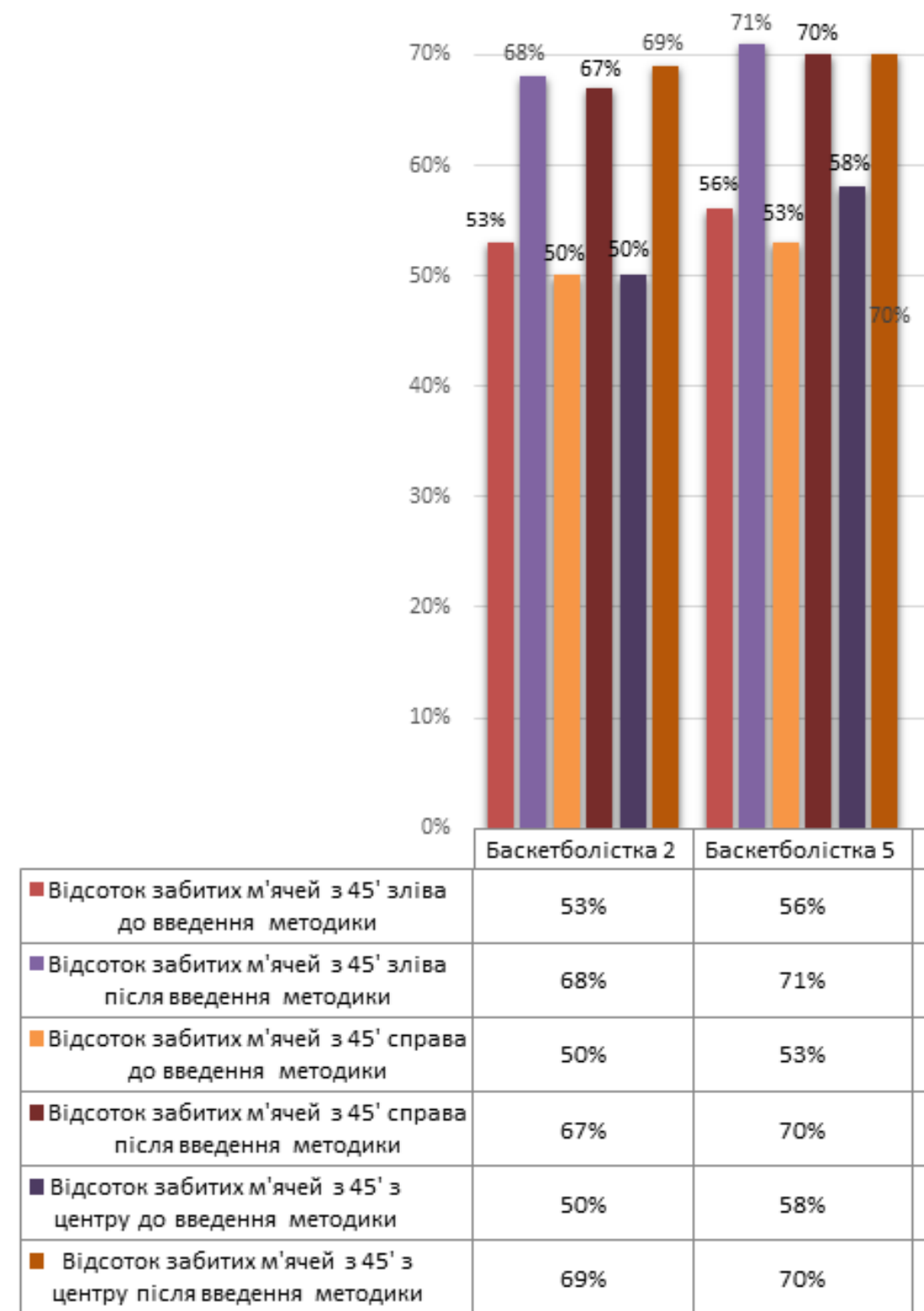


Рис.2. Порівняння результатів до та після введення нових методик

Друга методика була спрямована на покращення тактичної підготовленості гравців. Вона включала три основні компоненти: вправи з умовним суперником, змагальні вправи з партнерами та акцент на конкретних тактичних завданнях (див. рис. 3).

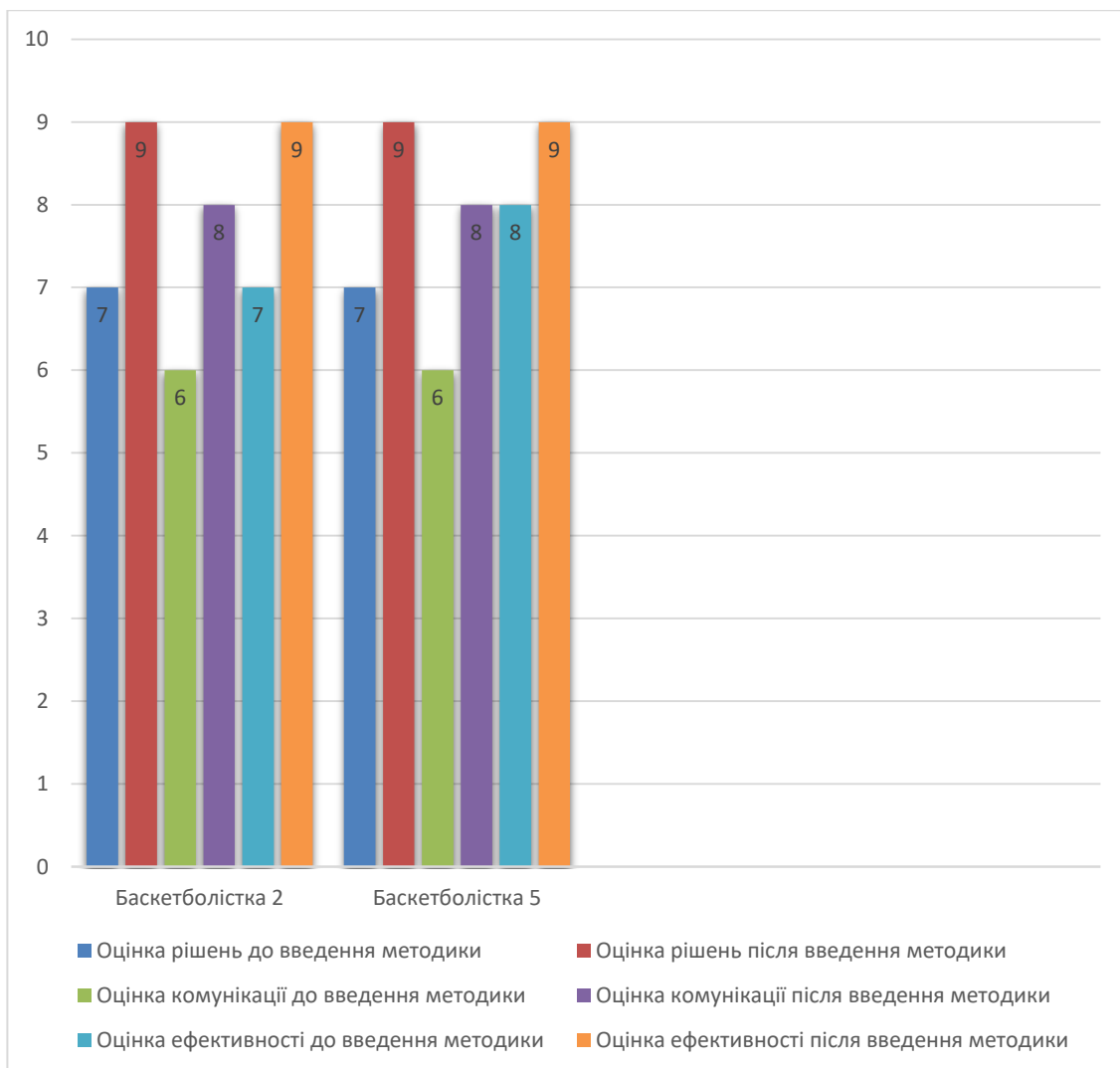


Рис.3. Порівняння результатів до та після введення нових методик

Ці результати свідчать про загальне покращення технічної та тактичної підготовки баскетболісток після впровадження нових методик. Кожна спортсменка продемонструвала прогрес, що підтверджує ефективність нових підходів у тренуванні.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. У результаті аналізу науково-методичної літератури та проведеного педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено в практику комплексну методику тренувального процесу баскетболістів технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки, яка спрямована на підвищення точності та швидкості кидків, а також удосконалення тактичних дій в ігрових ситуаціях. Запропоновані заходи включали впровадження методу «Литовські кидки», що дозволило значно підвищити ефективність тренувань через поліпшення точності та швидкості виконання кидків у динамічних умовах.
2. Результати тестування підтвердили ефективність комплексної методики: відбулося суттєве покращення точності кидків, особливо з різних позицій (збільшення на 26,79% - 38%), а також покращення тактичних дій у грі (приріст на 68%). Це свідчить про високий потенціал запропонованих

методик для покращення технічної та тактичної підготовки баскетболістів. Всі показники після експерименту значно покращилися у порівнянні з контрольними даними, що підтверджує доцільність використання цих методик у процесі підготовки спортсменів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення інших аспектів технічної та тактичної підготовки баскетболістів на різних етапах багаторічної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бессарабов М. С., Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
2. Величенко М. А., Фотинюк В. Г., Коротя В. В. Фізичне виховання. Баскетбол. Практикум. Київ : НАУ, 2014. 23 с.
3. Куценко, С. В., Помещікова І. П., Зміни технічної підготовленості баскетболістів під впливом спеціально підібраних вправ. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. 2017. №4. С. 106–109.
4. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.
5. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. *Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 161–176.
6. Kostiukevych V., Imas Y., Borisova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. University of Pitesti, Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2018. 1 (44). P. 327–334.

Вовк Володимир, Чхайло Микола

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті представлено матеріал щодо навчально-тренувального процесу волейболістів на етапі початкової підготовки. Запропонована методика занять гравців 9-10 років протягом річного циклу підготовки, де передбачено використання різноманітних засобів, що сприяють їх фізичній та технічній майстерності.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовка, технічна підготовка, юні спортсмени.

Vovk Volodymyr, Chkhailo Mykola. *Structure of the training process of volleyball players at the stage of initial training.*

Abstract. The article presents material on the educational and training process of volleyball players at the stage of initial training. The proposed method of training 9-10-year-old players during the annual cycle of training, which provides for the use of various means that contribute to their physical and technical skill.

Key words: volleyball, physical training, technical training, young athletes.