

ного стану учасників. Було визначено пріоритетність відповідних засобів психологічної підготовки суб'єктів у підготовчому періоді спортивних тренувань. Порівняльні дані формувального експерименту констатують, що в ЕГ відбулися статистично достовірні зміни ( $p < 0,05-0,01$ ) у показниках функціонального і психічного стану спортсменів, ніж у КГ ( $p < 0,05$ ). Цей факт доводить ефективність запропонованих засобів психологічної підготовки у підготовчому періоді спортивних тренувань стрільців із лука.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лизогуб В. С. Зв'язок спортивної кваліфікації з індивідуально-типологічними властивостями нервової системи. *Матер. всеукр. наук-практ. конф. «Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах»*. Черкаси. 2004. С.168-173.
2. Немов Р. С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 4-е изд. М.: Владос, 2003. 640 с.
3. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура, 2010. 240 с.
4. Horeneber R. Olympic target rifle shooting (technique, tactics, training) Ringstrabe, Kranzberg (Germany). 1993.142 p.
5. Petruk, I. D. Improve of recovery during the training process of shot-bullet. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2010. № 4. С. 108- 111.
6. Zanevskyu, I. P. Bullet flight lateral component imitation on scatt optoelectronic shooting. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. № 11. С. 40 - 50.

**Колесник Вікторія, Міщенко Олександр**

## ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАСКЕТБОЛІСТОК 13–14 РОКІВ

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

**Анотація.** У статті розглядається питання оптимізації тренувального процесу баскетболісток 13-14 років, зарахованих до комплексної дитячо-юнацької спортивної школи. Автором запропоновано методіку розвитку фізичних якостей юних спортсменок, що позитивно вплине на техніко-тактичну підготовку та ігрову майстерність дівчат у цілому.

**Ключові слова:** баскетбол, дівчата 13-14 років, фізична підготовка.

### **Kolesnyk Viktoriia, Mishchenko Oleksandr. OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF BASKETBALL PLAYERS 13–14 YEARS**

**Abstract.** The article deals with the optimization of the training process of basketballs 13-14 years, enrolled in a comprehensive children's and youth sports school. The author proposes a method for the development of physical qualities of young athletes, which positively affects technical and tactical training and gaming skill of girls as a whole.

**Key words:** basketball, girls 13-14 years old, physical training.

**Постановка проблеми.** Гра в баскетбол сприяє придбанню молодими спортсменами життєво важливих рухових умінь та навичок, розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, почуття колективізму та дисципліни, уваги, мислення та пам'яті.

Багато технічних прийомів здійснюється на баскетбольному майданчику, в якому дозування фізичної активності може бути реалізоване відповідно до кваліфікації гравців. Тому баскетбол поєднується з програмою фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів, коледжів і закладів вищої освіти [2; 5].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вдосконалення системи підготовки молодих баскетболісток базується на загальних положеннях теорії та методики спортивної підготовки, яка представлена в роботах Д.І. Нестеровського, 2007; Л.Ю. Поплавського, 2004; А.І. Дубенчук, 2010, і т.д. Одним з цих важливих напрямків наукових досліджень виділяють обґрунтування, побудову та зміст навчально-тренувального процесу спортсменів у різних етапах багаторічної підготовки.

Як вказують у своїх дослідженнях Л.Ю. Поплавський, О.В. Маслова, М.М. Безмилов, О.О. Мітова, Є.В. Мурзін, О.А. Четвертак, 2019; Н.В. Решетніков, Ю.Л. Кісліцин, 2008, для того, щоб фізичні вправи якнайкраще впливали на розширення моторних здібностей під час природного інтенсивного розвитку функціональних систем організму, дуже важливим є раціонально побудований тренувальний процес вже на етапі попередньої базової підготовки.

Вивчення різних аспектів навчально-тренувального процесу молодих баскетболістів присвячена велика кількість наукових робіт, включаючи роботи Л.Ю. Поплавського, 2004; З.М. Хромаєва, Є.В. Мурзіна, А.В. Обухова, С.Г. Защука, 2006, та ін. Заслужує на увагу вивчення динаміки розвитку основних рухових якостей юних баскетболістів у зв'язку з інтенсифікацією та високою специфікою тренувань у початкових етапах підготовки.

**Метою** дослідження є вивчення питання щодо фізичної підготовки спортсменок 13–14 років, що займаються баскетболом та розробка тренувального процесу протягом річного циклу підготовки.

Залежно від мети дослідження, передбачається вирішити ряд наступних **завдань**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу про навчально-тренувальний процес у баскетболі дівчат 13–14 років.
2. Розробити систему заходів, які сприятимуть розвитку фізичних якостей баскетболісток 13–14 років протягом річного циклу підготовки.
3. Перевірити ефективність розробленої методики фізичної підготовки спортсменок, які займаються баскетболом.

**Результати дослідження.** Під час проведення педагогічного експерименту були використані як програмні матеріали для ДЮСШ, а також науково-методичні рекомендації з баскетболу для спортивних гуртків та секцій позашкільних установ груп початкової підготовки. Впровадження завдань, встановлених для відділень з баскетболу, були обов'язковими до виконання.

Планування фізичної підготовки залежало від графіку річного циклу для груп базової підготовки 2-го року навчання [1], який передбачав 728 годин. На загально-фізичну і спеціально-фізичну підготовки відводилося 257 годин.

Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала введення у тренувальний процес комплексу вправ, за допомогою якого очікувалося досягнення максимально гармонійного розвитку всіх фізичних якостей для подальшої успішної підготовки та конкурентоспроможної діяльності спортсменів. Заняття тривали 5 разів на тиждень (понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця, субота), де кожен день в тижневому мікроциклі мав свої особливості і різну кількість навантаження.

Для розвитку загальної витривалості застосовували різноманітні вправи, у тому числі: біг на відстань 20–35–45 м з мінімальним відпочинком (10–25 с); регулярне застосування бігу та рухливих ігор (робота з великим навантаженням, яке не перевищує 25–35 с, з частотою пульсу 130–165 уд. /хв, число виконань у серії 3–5, кількість серій 2–3 з інтервалом відпочинку 1,5–2,5 хв). Бігові вправи на 200–800 м. Біг із зміною швидкості. Виконання вправ з м'ячами по периметру всього ігрового майданчика з декількома повтореннями та перервою протягом 1–2 хв. та ін.

У доповненні до вищезгаданого використовували загально-розвивальні вправи з предметами і без них, в русі і на місці; рухливі і спортивні ігри; комплекс основних вправ для розминки; вправи для розвитку швидкості, реакції, витривалості, сили рук, координації рухів; вправи для зміцнення м'язів ніг; вправи для релаксації; смуги перешкод і алгоритм їх подолання [2; 5; 6].

Для спеціальної фізичної підготовки використовували вправи з більш високою інтенсивністю, де використовували, в основному, бігові, стрибкові, швидкісно-силові і спеціальні циклічні вправи, фартлек тощо. Неодноразово проводилися спеціальні техніко-тактичні вправи (особливо з опором і швидкою атакою); ігрові вправи з м'ячем великої інтенсивності; ігри зі зменшеною кількістю гравців у команді, рухливі і спортивні ігри [3; 4; 7].

Дані, що містяться в табл. 1, вказують на динаміку зміни стану підготовленості спортсменок, в яких порівняння результатів випробувань дало позитивний приріст.

Так, результати зміни у швидкісних можливостях під час дослідження, які визначалися за допомогою тесту «Біг 60 м», покращилися.

щилися на 4,3%. Вивчення спеціальної витривалості, яка контролювалась за допомогою тесту «Біг на 600 м», зросла на 4,1%.

Таблиця 1

**Зміни показників фізичної підготовленості баскетболісток 13–14 років протягом дослідження (n=12)**

№	Тести	$\bar{x}_{п \pm \sigma}$	$\bar{x}_{к \pm \sigma}$	η, %
		Вихідне тестування	Заключне тестування	
1	Біг 60 м, с	9,3±0,3	8,9±0,8	4,3
2	Біг на 600 м, с	137,7±2,3	132,1 ±2,8	4,1
3	Стрибок у довжину з місця, см	184,4±1,4	191,3±1,8	3,7
4	Стрибок угору, см	45,4±10,6	49,3±12,8	8,6
5	Човниковий біг 40 с, м	362,9±2,8	377,5±2,2	4,1

«Стрибок у довжину з місця» і «стрибок угору», що свідчили про зміну «вибухової» сили м'язів ніг покращились, відповідно, на 3,7% та 8,6%. Розвиток спритності, який визначався тестом «Човниковий біг 40 с», зросла на 4,1%. Отже, аналіз результатів випробувань показав ефективність методики розвитку фізичної підготовленості баскетболісток 13–14 років.

**Висновки та перспективи подальших досліджень**

1. Аналіз науково-методичної літератури з питань навчально-тренувального процесу в баскетболі на етапі попередньої базової підготовки вказує, що це найбільш сприятливий період для інтенсивного розвитку рухових якостей.

2. Планування розвитку фізичних можливостей спортсменок групи базової підготовки ДЮСШ 2-го року навчання повністю залежить від план-графіку річного циклу, де всі сторони підготовки повинні органічно поєднуватись. У плані фізичної підготовки необхідно цілеспрямовано розвивати не тільки загальнофізичні рухові якості, а й ті, які найбільш притаманні баскетбу, а саме: спритність і швидкість у ігрових ситуаціях, стрибучість, чіпкість пальців, витривалість. Силова підготовка повинна бути різноманітною, де важливим є як забезпечення рівноваги з розвитком антагоністів, так і необхідності комплексного розвитку, рівномірність та поєднання з спритністю та швидкістю. Під час тренувальних занять необхідно широко застосовувати різноманітні рухливі ігри для всіх частин тіла та враховувати вибіркового, цілеспрямований вплив їх на розвиток конкретних баскетбольних якостей та можливостей.

3. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що включення великої кількості різноманітних вправ у тренувальний процес юних баскетболісток покращив їх фізичну підготовленість, що вказує на вдало підібрану експериментальну методику.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методики фізичної підготовки баскетболісток 14–15 років.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / Під ред. Л.Ю. Поплавський, О.В. Маслова, М.М. Безмилов, О.О. Мітова, Є.В. Мурзін, О.А. Четвертак. Київ: Федерація баскетболу України, 2019. 165 с.
2. Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку: збірник / упорядн. В.Ю. Гаврилюк; КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти». Біла Церква: КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016. 210 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие. Москва: Академия, 2007. 336 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004 448 с.
5. Спортивні ігри в школі. Баскетбол: навчальний посібник / уклад. А.І. Дубенчук. Харків: Ранок, 2010. 144 с.
6. Физическая культура баскетболиста: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 8-е изд., стер. Москва: Академия, 2008. 176 с.
7. Хромаев З.М., Мурзін Е.В., Обухов А.В., Защук С.Г. Упражнения баскетболиста. Київ: Друкарня ДУС, 2006. 128 с.

**Коротенко Роман, Ворона Віта**

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ 16–19 РОКІВ

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

**Анотація.** У межах дослідження розроблено комплекс вправ із застосуванням сучасних напрямів фітнесу для удосконалення фізичної підготовки футболістів 16–19 років. Визначено ефективність впливу розробленого комплексу вправ у підготовчому періоді річного тренувального циклу на показники фізичної підготовленості футболістів 16–19 років.

**Ключові слова:** футболісти, засоби фітнесу, фізична підготовка.

### **Korotenko Roman, Vorona Vita. EFFICIENCY OF APPLICATION OF FITNESS MEANS IN PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF 16-19 YEARS**

**Abstract.** Within the framework of the research, a set of exercises with the use of modern fitness trends was developed to improve the physical training of football players aged 16–19. The effectiveness of the influence of the developed set of exercises in the preparatory period of the annual training cycle on the indicators of physical fitness of football players aged 16–19 is determined.

**Key words:** football players, means of fitness, physical training.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі в програму підготовки футболістів провідні футбольні клуби світу давно включають та використовують спеціальні заняття фітнесом (аеробікою) з метою підтримки функціонального стану та розвитку фізичних якостей спортсменів клубу. При цьому останні дослідження науковців підкреслюють, що існуючі плани тренувань більшості