

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

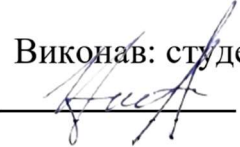
«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри


« 18 » грудня 2023р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

На тему: ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ
УПРОДОВЖ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Виконав: студент групи 6541мз
 **О. О. Цикалюк**

Керівник роботи:
Завідувач кафедри ТООПС,
Кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент
 **В. М. Деркач**

Миколаїв 2023 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми



(підпис)

« 18 » _____ грудня _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
Студенту Олександру Олександровичу Цикалюку

Тема роботи: «Динаміка показників підготовленості кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу»

Керівник роботи: Віктор Миколайович Деркач, канд. фіз. вих., доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Затверджені наказом ректора №1425-уч від « 5 » _____ грудня _____ 2023 року

2. Термін подання роботи: 01.11.2023 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з теорії і методики баскетболу, ТiМФВ, педагогіки, психології, передовий практичний досвід підготовки кваліфікованих баскетболістів.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Структура і зміст навчально-тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу, Місце спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів у структурі річного макроциклу. Засоби і методика контролю за показникам підготовленості і змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів.

Динаміка показників спеціальної фізичної, технічної підготовленості та змагальної діяльності баскетболістів команди вищої ліги «Ніко-Баскет» упродовж річного макроциклу. Взаємозв'язки між показниками спеціальної фізичної, технічної підготовленості та змагальної діяльності у кваліфікованих баскетболістів упродовж першої половини річного макроциклу підготовки

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point з висвітленням таких питань як актуальність роботи на основі аналізу літератури і передового досвіду підготовки кваліфікованих баскетболістів (1 слайд), об'єкт предмет, мета і методи дослідження (1 слайд), завдання роботи (1 слайд), коротка характеристика застосованих у дослідженні засобів і методик (1 слайд), результати педагогічного спостереження та їх аналіз (рисунок, таблиці, коротке порівняння, 9 слайдів), наукова новизна отриманих результатів (1 слайд), висновки (3 слайди).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	В. М. Деркач, доцент	12.09.2022 р.	
II	В. М. Деркач, доцент	08.11.2022 р.	
III	В. М. Деркач, доцент	08.02.2023 р.	
Висновки, практичні рекомендації	В. М. Деркач, доцент	10.10.2023 р.	

7. Дата видачі завдання

12 вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітки
1	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	Листопад 2022 р.	
2	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	Лютий 2023 р.	
3	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження /за наявності/	Вересень-листопад 2023 р.	
4	Аналітичний етап	Жовтень-листопад 2023 р.	
5	Підготовка тексту магістерської Роботи	Листопад-грудень 2023 р.	
6	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням антиплагіатної Інтернет-системи Unicheck	Щонайпізніше за 3 тижні до захисту	

7	Рецензування магістерської Роботи	Щонайпізніше за 2 тижні до захисту	
8	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Щонайпізніше за 2 тижні до захисту	
9	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	27-29 листопада 2023 р. (згідно розкладу роботи Атестаційної комісії (АК))	

Студент


 (підпис)
Олександр Олександрович Цикалюк

(ПІБ)

Керівник роботи


 (підпис)
Віктор Миколайович Деркач

(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ І. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ УПРДОВЖ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ	13
1.1. Структура і зміст навчально-тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів	13
1.2. Місце спеціальної фізичної і технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів у структурі річного макроциклу	20
1.3 Засоби і методика контролю за показникам підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів	32
1.4. Висновки за розділом 1	35
РОЗДІЛ П. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	37
2.1. Методи дослідження	37
2.2. Організація дослідження	44
РОЗДІЛ ПІ. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ КОМАНДИ МБК «НІКО-БАСКЕТ» УПРОДОВЖ ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ	46
3.1. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів команди упродовж річного макроциклу	46
3.2. Динаміка показників технічної підготовленості баскетболістів упродовж річного макроциклу	54

3.3. Динаміка показників змагальної діяльності баскетболістів упродовж річного макроциклу	61
3.4. Взаємозв'язки між показниками спеціальної фізичної, технічної підготовленості та змагальної діяльності у кваліфікованих баскетболістів упродовж першої половини річного макроциклу підготовки	68
3.5. Висновки за розділом 3	73
 ВИСНОВКИ	 77
 ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	 80
 ДОАТКИ	 90

Анотація. У роботі висвітлено результати дослідження, головною метою якого було встановити динаміку показників різних сторін підготовленості кваліфікованих баскетболістів – членів команди Вищої ліги України – МБК «Ніко-Баскет» – упродовж річного макроциклу підготовки 2023–2024 рр.. Визначення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів проводилось за допомогою тестів, а саме тестування швидкісної і вибухової сили, спеціальної витривалості, частоти рухів, орієнтування в просторі та технічних прийомів. Тестування проводилося п'ятиразово під час різних періодів річного макроциклу. В дослідженні брали участь 18 кваліфікованих баскетболістів. Отримані результати дали змогу виявити загальні тенденції змін спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу, удосконалити контроль рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів, доповнити інформацію стосовно структури і змісту змагальної та тренувальної діяльності кваліфікованих баскетболістів.

Встановлено, що у підготовці баскетболістів використовується «одноциклова» побудова тренувального річного циклу, тобто виділяють один загально-підготовчий, спеціально-підготовчий, один змагальний та один перехідний періоди. Рівень підготовленості гравців команди за параметрами навчально-тренувальної та змагальної діяльності упродовж першої половини річного макроциклу відрізняється: більшість показників відповідають нормативним значенням тільки під час змагального періоду. Між параметрами навчально-тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів виявлено статистичні взаємозв'язки.

Ключові слова: баскетбол, показники, спеціальна фізична і технічна підготовленість, змагальна діяльність, динаміка.

ВСТУП

Актуальність теми. Баскетбол завдяки своїй видовищності є однією з найбільш популярних спортивних ігор у світі. Рівень розвитку сучасного баскетболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування [43]. Висока динаміка ігрових дій, швидка зміна ситуацій, жорстка боротьба із суперником, обмеження часу на прийняття рішень, емоційність змагальної діяльності тощо ставлять високі вимоги до рівня фізичних, функціональних і психічних якостей спортсменів [68, 91]. На думку більшості фахівців з теорії і методики баскетболу [18, 74, 85, 86, 90–93] спортсмени-баскетболісти повинні володіти широким арсеналом техніко-тактичних дій, хорошою реакцією, належним рівнем координаційних здатностей, демонструвати високий рівень спеціальної працездатності та вміти оперативно мислити.

Оцінюванню ефективності дій баскетболістів присвячена ціла низка наукових праць. Серед них – дослідження теоретико-методичних засад розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації [88], проблеми керування техніко-тактичною майстерністю спортсменів в ігрових командних видах спорту з урахуванням ігрового амплуа [5, 25], сучасних підходів до вдосконалення підготовленості висококваліфікованих баскетболістів [80], аналізу фізичної підготовленості висококваліфікованих баскетболістів [2, 12, 21] тощо.

На сучасному етапі розвитку баскетболу збільшилась кількість стартів (ігор) в сезоні за рахунок участі одних і тих самих спортсменів (команд) у різних змаганнях, зміни у правилах стосовно максимального часу, який дається команді на проведення атаки тощо, а сама гра значно

пришвидшилась. Відповідно змагальна діяльність стала більш інтенсивною та швидкою, тому істотно зросли вимоги до рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів.

Така ситуація вимагає з'ясування змін, які відбуваються з показниками спеціальної фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу, структура якого визначається змагальним сезоном.

Мета дослідження: з'ясувати динаміку зміни показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати й узагальнити теоретичні дані стосовно спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів.
2. Визначити структуру і зміст змагальної і тренувальної діяльності кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу.
3. Здійснити добір засобів контролю за рівнем спеціальної фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів.
4. Встановити динаміку зміни показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості упродовж річного макроциклу.
5. Виявити взаємозв'язок зміни рівня розвитку спеціальної фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу з показниками їхньої змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження: тренувальна і змагальна діяльність кваліфікованих баскетболістів.

Предмет дослідження: динаміка зміни показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури
2. Вивчення документальних матеріалів
3. Педагогічне тестування
4. Педагогічне спостереження
5. Методи математичної статистики

Наукова новизна результатів дослідження:

Уперше визначено динаміку показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу.

Уперше виявлено взаємозв'язок між рівнем спеціальної фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу підготовки з показниками їхньої змагальної діяльності

Удосконалено методику контролю рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів

Подальшого розвитку набули наукові дані про рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу

Теоретична значущість результатів дослідження полягає в обґрунтуванні шляхів корекції спеціальної фізичної і технічної підготовки

кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу на основі етапного контролю за показниками їхньої підготовленості, а також у розширенні теоретичної та експериментальної наукової бази основних закономірностей спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів-ігровиків.

Практична значущість отриманих результатів – це розроблення практичних рекомендацій стосовно оптимізації спеціальної фізичної і технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів на різних етапах річного макроциклу на підставі етапного контролю рівня показників їхньої підготовленості для впровадження у практику тренувань в умовах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та ЦОПів з баскетболу, збірних команд України й областей, а також у навчально-тренувальний процес ЗВО галузі ФКіС різного рівня акредитації.

Апробація роботи. Отримані в процесі написання магістерської роботи результати було підготовлено до друку і прийнято редакцією наукового журналу «НАУКОВИЙ ДИСКУРС У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ» (м. Львів, ЛДУФК ім. Івана Боберського, ISSN: 2786-7544); лист редакції – у додатку D.

РОЗДІЛ І

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ УПРОДОВЖ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

1.1. Структура і зміст навчально-тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів

Рівень підготовленості спортсменів визначає можливість досягнення ними високих спортивних результатів. Комплексний характер дій баскетболістів визначає необхідність різнобічної спеціальної підготовки, що складається з самостійних, але тісно пов'язаних між собою її видів: теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної. Усі ці види підготовки визначають структуру навчально-тренувального процесу [3, 32, 69].

Теоретична підготовка призначена для набуття спеціальних знань та умінь, психологічна для виховання високих морально-вольових рис характеру та розвитку психологічних якостей спортсмена. Інтегральна підготовка спрямована на об'єднання і комплексний розвиток всіх сторін підготовленості. Проте центральне місце в структурі навчально-тренувального процесу займає фізична і технічна підготовка, так як перша є необхідною основою для оволодіння й подальшого використання в змагальних умовах спеціальних рухових умінь та навичок, друга – основою вивчення та вдосконалення ігрових прийомів [42, 47, 63, 71].

Упродовж останніх 50 років баскетбол сильно змінився порівняно з першим п'ятдесятиріччям свого існування. Підвищилась технічна підготовленість гравців за рахунок розширення арсеналу прийомів гри та поліпшення їх виконавчої майстерності [70, 80, 81, 95]. У всіх аспектах зріс атлетизм гравців та динамізм гри в цілому [37]. Саме тому на сьогоднішній день баскетболісти застосовують здебільшого групові взаємодії та індивідуальні техніко-тактичні дії для атаки кошика суперника. Сучасна методика суддівства дозволяє більш жорсткі атлетичні протистояння за позицію, що є вигідним для атаки кошика суперника [10, 35]. Вболівальники отримали швидкісний і силовий баскетбол, видовищність та яскравість зміни ситуацій на майданчику, а гравці – додатковий стимул для вдосконалення індивідуальної майстерності та спеціальної фізичної підготовленості.

Як показали спеціальні дослідження, гравець упродовж 10 хвилин гри пробігає у високому темпі в середньому 0,65 км і здійснює 130–145 стрибків, здійснює в середньому 9 коротких прискорень на дистанції до 10 м, а на відстані понад 10 м – до 18 прискорень. Під час гри ЧСС у баскетболістів досягає значень, близьких до максимальних (180–210 скорочень за хвилину) [1].

Тому основними завданнями фізичної підготовки є постійне підвищення функціональних можливостей, які визначають рівень розвитку фізичних якостей і поступове підведення спортсменів до інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень, що забезпечують зростання спеціальної працездатності та досягнення оптимальних спортивних результатів [11, 41, 66, 87].

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на всебічний і спеціальний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я

спортсменів. Від рівня фізичної підготовленості залежить швидкість та якість оволодіння технікою, можливість баскетболіста долати втому, здатність долати психічне напруження, зрештою, спортивний результат [64, 97].

Фізична підготовка у баскетболі поділяється на загальну і спеціальну [7, 21, 69]. Метою загальної фізичної підготовки є різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності гравців. Оптимально побудований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і пропорційний розвиток різних рухових якостей. Високі показники рівня загальної фізичної підготовленості є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей та ефективної роботи з удосконалення інших складових підготовленості спортсменів.

Характерною особливістю фізичної підготовки в сучасному баскетболі є підвищення вимог до стартової та дистанційної швидкості, а також до загального підвищення швидкості виконання технічних прийомів.

Дослідники [43] проаналізували рівень фізичної підготовленості висококваліфікованих баскетболістів – учасників різних провідних чемпіонатів, і встановили, що баскетболісти, які грають в національній баскетбольній асоціації мають високий рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здатностей і середній рівень розвитку загальної витривалості. Натомість гравцям європейських клубів притаманний високий рівень розвитку загальної витривалості та середній рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових можливостей.

Автори [82], проаналізувавши проблеми підготовленості українських баскетболістів та можливі шляхи їх вирішення, встановили що, для вдосконалення підготовленості висококваліфікованих баскетболістів на сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень необхідна систематизація існуючих знань, найбільш ефективних методик та їх практичної реалізації в

навчально-тренувальному та змагальному процесах в єдиний комплекс з урахуванням тенденцій розвитку сучасного баскетболу (в першу чергу, мова йде про вплив глобальних чинників уніфікації національних систем підготовки та їх подальшої інтеграції в кращих міжнародних центрах підготовки) [94].

Результати дослідження науковців [11], присвячених оптимізації тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки, дали змогу встановити, що оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток здійснюється на основі: визначення всебічного аналізу закономірностей змісту і структури змагальної діяльності залежно від етапу формування спортивної майстерності [4, 34]; визначення чинників, які забезпечують високу ефективність змагальної діяльності спортсменок [13]; виявлення особливостей структури спортивної підготовленості та динаміки її окремих компонентів протягом різних етапів річного тренувального циклу (фізичної, технічної, функціональної та психологічної підготовленості) [14, 15]; урахування загальних морфо-функціональних та біологічних особливостей жіночого організму [28, 31]; встановлення оптимального співвідношення параметрів тренувальної діяльності на різних етапах підготовки з урахуванням особливостей змагальної діяльності й закономірностей формування спортивної майстерності [46, 65].

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних можливостей, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовленість сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій і психічної готовності гравців до досягнення високої спортивної форми. Її головна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили,

швидкості, спритності, стрибучості, гнучкості, витривалості. Спеціальна фізична підготовка фактично становить собою фізіологічну основу для досягнення високих спортивних результатів. Іноді її називають фізичною кондицією, або, точніше, фізичною передумовою, яка визначає можливості баскетболіста. Вона ґрунтується на загальній руховій підготовленості гравців. Тому до неї треба переходити лише після досягнення гравцями достатнього рівня загального фізичного розвитку [2, 8, 39].

У деяких видах спорту результат визначають швидкісно-силові можливості, рівень розвитку анаеробної продуктивності в інших аеробною продуктивністю, витривалістю, у ще в інших – швидкісно-силовими координаційними можливостями, а інколи – рівномірним розвитком різних фізичних якостей [75, 89]. Приблизно 70–90 усіх дій баскетболістів мають швидкісно-силовий характер із залученням до роботи таких якостей, як бистрота, силові якості, спритність, швидкісна витривалість, гнучкість.

Зміст і методика процесу спеціальної підготовки повинні враховувати особливості ігрової діяльності спортсменів, які характеризуються безперервною зміною ситуації на полі, необхідністю виконувати складні по координації рухи в умовах гострого єдиноборства і постійно зростаючої втоми, нерівномірним навантаженням тощо [61, 73, 74].

Дослідженням спеціальної фізичної підготовки займались багато науковців. Зокрема, автори [8] встановили, що головною задачею спеціальної фізичної підготовки в ігрових видах спорту є збільшення силового компоненту специфічної працездатності спортсмена та в забезпеченні ефективності його використання. Враховуючи рухову специфіку виду спорту варто використовувати засоби та методи для вдосконалення координаційних здатностей, розвитку спритності й удосконалення швидкості ациклічних рухів. Вони повинні бути спрямовані

на розвиток максимального силового, вибухового та швидкісного компонентів силової і швидкісної витривалості. Науковці [73], дослідивши показники спеціальної фізичної підготовленості високорослих кваліфікованих баскетболісток, прийшли до висновку, що гравцям однієї команди які мають значну різницю в зрості, притаманні різні показники спеціальної фізичної підготовленості; у високорослі гравців показники спеціальної фізичної підготовленості не стабільні упродовж олімпійського циклу; спеціальна фізична підготовленість високорослих баскетболісток при переході з молодіжних збірних до національних загалом лишається незмінною. Фахівці [28], вивчаючи показники спеціальної фізичної підготовленості висококваліфікованих чоловічих баскетбольних команд, виявили негативну динаміку у спеціальній фізичній підготовленості баскетболістів упродовж річного макроциклу.

Зважаючи на специфіку гри у баскетбол, спеціальна фізична підготовка повинна бути постійно прив'язана до техніко-тактичної, яка сприяє ефективності дій у захисті та призводить до ефективної гри в нападі. У працях спеціалістів [17, 44] зазначається, що основою для формування результативно-значущих компонентів змагальної діяльності є технічна майстерність спортсменів.

Техніка гри – це сукупність прийомів, що дають змогу найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання. Різноманітність умов, у яких застосовується той чи інший прийом, стимулює формування вдосконалення способів його виконання. На різних етапах розвитку баскетболу змінювалися й удосконалювалися кількість прийомів, способи їх виконання, критерії оцінки. На перебудову арсеналу активно впливали зміни правил гри [86, 93, 98].

Техніка спортсмена на кожному етапі розвитку – це найефективніший, апробований практикою засіб, який дає можливість гравцю в рамках правил успішно діяти у складних ситуаціях боротьби [5, 26, 60, 80].

Сучасні тенденції гри визначають спрямованість технічної підготовки. Високих результатів можна досягти лише у процесі всебічної технічної підготовки гравців. Для цього баскетболісти повинні володіти всіма відомими сучасному баскетболу прийомами гри, вміти здійснювати їх у різних умовах у поєднанні з двома-трьома коронними прийомами нападу і захисту; вміти поєднувати прийоми в різнобічних умовах переміщення; володіти комплексом прийомів, якими в грі користуватися частіше, виконувати їх з найбільшим ефектом; приходить гостра комбінаційна гра потребує максимального використання індивідуальних здібностей і особливостей; постійно удосконалювати прийоми, покращуючи узгодженість їх виконання; надійність виконання прийомів, яка визначається високою точністю впродовж багатоденного турніру, від матчу до матчу без істотних негативних відхилень [6, 95] .

Еволюція гри у баскетбол сприяла тому, що центр ваги у справі навчання, який раніше спирався на техніку, далі переміщувався і розглядався у межах динамічного взаємозв'язку технічної та фізичної підготовки. Однобічний натиск на техніку, що мав місце раніше, почав змінюватися, коли стало ясно, що за рівної техніки гравців двох команд перемагає суперник, у якого краща фізична підготовленість [80, 88, 96].

Фахівці [5] детально обґрунтували диференціацію техніко-тактичної підготовки спортсменів у командних спортивних іграх. Авторами встановлено, що у науковій та методичній літературі інформація щодо диференціації та ефективності її реалізації в командних спортивних іграх дещо розрізнена. Ними виділено основні напрями диференціації техніко-

тактичної підготовки, в основі яких: урахування темпів розвитку організму, рівня та динаміки підготовленості, рівня та динаміки майстерності, соматотипу, спрямованості техніко-тактичних дій, специфіки дій у зонах ігрового майданчика, специфіки ігрових функцій (амплуа) тощо. Спеціалісти [81] досліджували ефективність та параметри техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих баскетболісток. Вони з'ясували, що ефективність техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа в значному ступені детермінована характером змагальної діяльності та особливостями спортивної підготовки [80, 82]. До переліку техніко-тактичних дій, які застосовують в процесі аналізу змагальної діяльності та визначення її ефективності, зазначені автори зарахували такі: кидки м'яча (з гри: 2-очкові та 3-очкові; штрафні кидки), підбирання м'яча (в нападі, у захисті, сума), перехоплення м'яча, результативні передачі, блок-шоти (заблоковані кидки), втрати м'яча, фоли (гравця, на гравцеві). Вони також виявили параметри техніко-тактичної діяльності для різних амплуа на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

1.2. Місце спеціальної фізичної і технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів у структурі річного макроциклу

Багаторічний тренувальний процес в олімпійських видах спорту, до яких належить і баскетбол, в сучасних умовах політизації та комерціалізації складається з відносно закінчених структурних одиниць, в рамках яких і відбувається побудова спортивного тренування у будь-якому виді спорту. Структура тренувального процесу – це відносно стійкий порядок взаємодії

компонентів (частин, видів, ланок тренувального процесу), їх співвідношення один з одним, загальна послідовність та характеризується:

- порядком взаємозв'язку елементів тренування (компонентів загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки та інше.);
- порядком взаємозв'язку параметрів тренувального навантаження (кількісна характеристика об'єму та інтенсивності роботи); визначеною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремого тренування та його частин, етапів, періодів, циклів), що являє собою фази чи стадії даного процесу, під час якого він має закономірні зміни [67].

Зміст навчально-тренувального процесу – це різнобічні вправи, за допомогою яких розв'язуються поставлені завдання. При цьому з підвищенням спортивної майстерності гравців зміст тренування змінюється, різнобічні засоби використовуються у різних пропорціях, одні вправи замінюють іншими. Процес опанування спортивною грою складається з трьох етапів.

Перший – попередній етап, що забезпечує створення таких обов'язкових передумов, як попереднє загальне знайомство з грою і виховання інтересу до вивчення гри.

Другий етап – початкового навчання, у процесі якого засвоюються елементарні знання та навички, розвиваються необхідні рухові якості.

Головний – третій етап (удосконалення) забезпечує послідовний зріст спортивної майстерності та досягнення кожним гравцем і командою спортивних результатів [4, 16, 91].

На кожному етапі навчально-тренувального процесу обов'язково розв'язуються різні завдання. Головними завданнями навчально-тренувального процесу з баскетболу є:

1. Зміцнення здоров'я та підвищення працездатності на основі різнобічного гармонійного розвитку.

2. Опанування спеціальними знаннями, вміннями та навичками.

3. Виховання необхідних рухових, інтелектуальних, морально-вольових якостей та спеціальна підготовка для досягнення високих результатів.

4. Подальше підвищення спортивної кваліфікації [38, 48].

Розв'язання цих завдань здійснюється за допомогою організації, змісту та методики проведення занять і змагань. Досягнення спортивних результатів визначається рівнем підготовленості гравців і команд. Комплексний характер дій баскетболістів визначає необхідність різнобічної спеціальної підготовки. Вона складається з самостійних, але тісно пов'язаних між собою видів підготовки: теоретичної, фізичної, техніко - тактичної, психологічної, ігрової, змагальної, інтегральної, морально-вольової, організаційно-методичної, суддівської. Усі ці види підготовки визначають структуру навчально-тренувального процесу. Його основою є теоретична, організаційно-методична і суддівська підготовки, призначення яких полягає у набутті спеціальних знань та умінь, необхідних для проведення занять і змагань [62].

Виховання високих морально-вольових рис характеру і розвиток спеціальних психологічних якостей здійснюється у процесі психологічної і морально-вольової підготовки [20, 93]. Фізична підготовка є необхідною основою для проведення і подальшого використання в змагальних умовах спеціальних рухових навичок і умінь [2, 21]. Центральне місце в структурі навчально-тренувального процесу займає техніко-тактична підготовка, під час якої вивчаються і вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми. Ігрова і змагальна підготовка баскетболістів є зразком системності, поєднаною у взаємозв'язку фізичних якостей з техніко-тактичними діями [88].

Взаємозв'язок сторін підготовки потребує цілеспрямованого впливу, значення якого є таким великим, що у тренувальному процесі баскетболістів виникає необхідність виділити спеціальний розділ – інтегральну підготовку [82, 87]. Інтегральна підготовка являє собою системи тренувальних вправ, які сприяють прояву максимальних тренувальних ефектів технічної, тактичної, фізичної та всіх інших видів підготовки у суцільній ігровій і змагальній діяльності баскетболістів. Названі види підготовки обов'язково входять до навчально-тренувального процесу з баскетболу, але, залежно від контингенту тих, хто займається, представленні у різних співвідношеннях. Так у заняттях з дітьми збільшується частка фізичної підготовки, що забезпечує найбільш повноцінний розвиток підростаючого організму. У командах кваліфікованих баскетболістів головну увагу приділяють техніко - тактичній підготовці та участі у змаганнях. Але і в тому, і в іншому випадках необхідно вирішувати у комплексі завдання виховання і фізичного удосконалення баскетболістів [2, 68].

Навчально-тренувальний процес не треба зводити лише до досягнення високих спортивних результатів: це неодмінно призведе до звуження його змісту і втрати освітнього, виховного, а іноді і оздоровчого ефекту. Залежно від часових характеристик, протягом яких здійснюється підготовка кваліфікованих спортсменів, розрізняють три рівні структури тренування: мікроструктуру; мезоструктуру; макроструктуру [83, 84].

Основним підґрунтям є теорія періодизації спортивного тренування сформована науковцями [4, 46, 47, 66]. Мікроцикл – це сукупність декількох послідовних тренувальних занять, які складають відносно закінчений фрагмент тренувального процесу, що забезпечує оптимальне поєднання наслідків тренувальних ефектів для вирішення завдань даного етапу підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 до 14 днів, проте в

тренуванні спортсменів найбільш поширеним є семиденний (тижневий) цикл. Структура і тривалість цих мікроциклів визначається специфікою змагань в окремому виді спорту, загальним числом стартів і паузами між ними. Вона також передбачає участь в окремих змаганнях; окрім цього тут застосовуються додаткові тренувальні заняття, різні заходи і засоби відновлення, а також вивчення змагальної діяльності суперників.

Мезоцикл (середній цикл) – це цілісний етап тренувального процесу, до складу якого входить закінчена низка мікроциклів сумарною тривалістю близько місяця. Мезоцикли найчастіше складаються з 3–6 мікроциклів. Їх структура та зміст залежать від багатьох чинників: етапів і періоду річного циклу, виду спорту, віку, статі та підготовленості спортсменів, режиму навчання і відпочинку, зовнішніх умов тренування (кліматичних, географічних тощо).

У теорії та методиці спортивного тренування також виділяють макроцикли. Бувають річні та піврічні тренувальні цикли; олімпійський цикл підготовки – чотирирічний тренувальний цикл з метою підготовки до виступів на Олімпійських Іграх [65]. У баскетболі використовується так звана одноциклова побудова тренувального року тобто виділяють один підготовчий період, один змагальний та один перехідний. Це пов'язано з особливостями змагальної діяльності а саме з календарем офіційних ігор в сезоні [69, 83].

У спортивному тренуванні прийнято виділяти три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний, які складають один цикл підготовки [63, 70, 84]. На сучасному етапі під час проведення змагань чемпіонату України з баскетболу за системою осінь-весна (Додаток А) використовується одноциклова побудова річного тренувального процесу.

Підготовчий період відповідає фазі становлення спортивної форми. Він починається з кожним новим циклом підготовки і завершується початком перших календарних ігор головних змагань. Підготовчий період має виключно важливе значення. Завданням цього періоду є суттєве підвищення загального рівня функціональних можливостей організму спортсменів, різнобічне і специфічне формування й удосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь. Виходячи з цього, даний період називають ще періодом фундаментальної підготовки. У ньому закладаються основи майбутніх досягнень. Цей період можна умовно порівняти з фундаментом високої будови, від надійності якого залежить її міцність. У підготовчому періоді створюються всі основні передумови, які дозволять команді в подальшому розпочати змагання на досягнутому рівні та створити умови для подальшого прогресу. До головних завдань фізичної підготовки в підготовчий період належить розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психологічної готовності до змагань [15, 45].

Для більш ефективного планування навчально-тренувальної роботи підготовчий період умовно поділяють на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

Головним завданням етапу загальної (базової) підготовки є формування передумов для розвитку спортивної форми. Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсменок витримувати значні навантаження, водночас частка змагальних вправ у загальному обсязі роботи є невеликою. Головні форми тренування – спеціалізовані і комплексні заняття з фізичної та технічної підготовки.

Поступово збільшується загальний обсяг тренувальних навантажень, меншою мірою – інтенсивність навантажень.

Головна спрямованість етапу спеціальної підготовки – це розвиток передумов для становлення спортивної форми, підвищення тренуваності, розвиток спеціальних якостей і навичок баскетболісток. Паралельно з розвитком фізичних якостей здійснюється вдосконалення змагальної техніки й тактичних навичок. Фізична підготовка спрямована на розширення рухових можливостей, подальше підвищення загальної та спеціальної тренуваності, здатності організму до швидкого відновлення, завершення становлення спортивної форми, розвиток спеціальних компонентів підготовленості, які відтворюють специфіку гри та поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок. Підготовка набуває яскраво вираженої спеціальної спрямованості, що досягається ширшим використанням спеціальних і спеціально-підготовчих засобів. Стабілізується загальний обсяг навантаження та зростає його інтенсивність. Динаміка навантажень характеризується зменшенням обсягу й подальшим збільшенням інтенсивності до рівня змагальної та навіть вище.

Динаміка фізичної підготовленості протягом тренувальних циклів досліджувалась багатьма науковцями. Так автори [11, 12] вивчали показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі тренувального макроциклу. Вони здійснили порівняння розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей кваліфікованих баскетболісток упродовж втягувального, базового, розвивального, контрольно-підготовчого та передзмагального мезоциклів.

Моделльні характеристики фізичної та функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток на етапах річного макроциклу були визначені у дослідженні [89]. Рівень фізичної підготовленості волейболісток високого

класу різних ігрових амплуа досліджувався авторами [34]. Рівень підготовленості хокеїстів на траві та її вплив на змагальну діяльність визначався фахівцями [39, 41, 42]. Проблему оцінювання рівня фізичної підготовленості футболістів вивчали спеціалісти [45, 59, 75].

У змагальному періоді головного метою навчально-тренувального процесу є збереження спортивної форми баскетболістів та її реалізація в ігровій діяльності. Тривалість змагального процесу визначається календарем головних змагань. Одним із дієвих засобів розв'язання завдань змагального періоду є самі змагання, що висувають більш високі вимоги до спортсменів стосовно прояву морально-вольових якостей, тактичних навичок і досконалої техніки виконання прийомів гри. У тренувальному процесі змагального періоду широко використовують змагальні спеціально-підготовчі вправи, які спрямовані на підвищення спеціальної працездатності [9, 13, 41, 84].

Основними засобами навчально-тренувальних занять у цьому періоді є вправи з м'ячем різної спрямованості. Значна кількість часу виділяються на виконання ігрових вправ у малих і великих коаліціях, техніко-тактичні вправи у парах, в трійках, а також групові техніко-тактичні вправи. Тренувальні впливи загально-фізичної спрямованості у змагальному періоді відіграють хоча й допоміжну, але досить важливу роль. Підтримуючи загальну тренуваність і забезпечуючи активний відпочинок, вони створюють сприятливий фон для виконання змагальних навантажень. Для активного впливу на відновні процеси широко використовуються вправи з інших видів спорту.

Головним завданням перехідного періоду є повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів річного циклу, тренування й підтримання тренуваності на такому рівні, щоб розпочати наступний цикл тренування на більш високому рівні

підготовленості. Перехідний період у річному тренувальному циклі баскетболістів випадає на червень – липень. До завдань цього періоду входили повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень, підтримання необхідного рівня тренуваності, а також психологічне відновлення гравців. У цьому періоді переважно використовуються загально-підготовчі з вправи, вправи атлетичного характеру, кроси, плавання, аеробіка, рухливі та спортивні ігри [69, 57, 83].

Центральним елементом у спорті, що визначає всю систему організації, методики та підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності, є спортивні змагання. Тому олімпійський спорт значною мірою може розглядатися як сфера знань і діяльності, спрямована на забезпечення функціонування та розвитку змагань [65].

Створення умов, які забезпечили б всебічну підготовку спортсменів до участі у змаганнях, є головною метою планування. З цією метою визначають чинники, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності. У їх складі індивідуальні особливості спортсменів, ефективність системи підготовки, матеріально-технічні умови підготовки і змагань, кліматичні, географічні та соціальні умови, в яких проводяться змагання та інші заходи, спрямовані на удосконалення спортивної майстерності.

Спортивним іграм притаманна певна специфіка підготовки, яка обумовлена складним ієрархічним характером змагальної діяльності. Дослідники зазначають, що змагальна діяльність в спортивних іграх є найбільш складною порівняно з іншими видами спорту [41, 50, 53]. Тому вона вимагає складної та тривалої підготовки у спортсменів.

На основі структури змагальної ігрової діяльності спортсменів, визначення значущості її компонентів за відношенням до спортивного результату визначають найістотніші чинники, від яких залежить

ефективність змагальної діяльності та рівень спортивних досягнень у спортивних іграх [29]. Ними є:

1 - оснащеність спортсменів прийомами гри, іншими словами – арсенал техніки;

2 - оснащеність спортсменів тактичними діями (арсенал тактики);

3 - вміння в повному обсязі використати техніко-тактичний арсенал;

4 - ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності;

5 - майстерність виконання кожним гравцем команди ігрової функції, яка визначається йому на основі індивідуальних особливостей, врахування рівня підготовленості тощо;

6 - активність («агресивність»), творчість (ігровий інтелект), рівень волевих і моральних якостей, спрямованих на ефективне виконання тактичного плану гри та максимальну мобілізацію зусиль спортсменів у екстремальних умовах змагань;

7 - рівень розвитку фізичних і психічних якостей та здібностей, специфічних для змагальної ігрової діяльності у спортивній грі;

8 - рівень функціональних можливостей і морфологічних показників відносно до специфіки змагальної діяльності конкретної спортивної гри;

9 - вік і спортивний стаж спортсменів;

10 - ефективне функціонування системи, що об'єднує всю сукупність заходів, спрямованих на підготовку спортсменів, здатних показувати найвищі спортивні результати в основних змаганнях.

Структуру змагальної діяльності баскетболістів вищої кваліфікації складають наступні показники:

- кількість набраних очок;

- відсоток влучань м'яча у кошик (двохочкові, трьохочкові, штрафні кидки);

- підбори м'яча;
- результативні передачі;
- помилки (персональні, неспортивні фоли і втрати м'яча);
- блок-шоти;
- коефіцієнт (індекс) ефективності змагальної діяльності.

Спеціалісти [23, 33], досліджуючи ієрархічну модель структури змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів, виявили, що модель її складових елементів має такий вигляд: перший рівень – це кількісні і якісні характеристики техніко-тактичної діяльності (оцінювання, аналіз, інтерпретація, контроль); другий рівень – це оцінювання, аналіз, інтерпретація і контроль ефективності та «надійності» ігрових дій; третій рівень – це контроль за індивідуальними, груповими і командними тактичними взаємодіями; четвертий рівень – це контроль фізіолого-біохімічних констант і реакцій організму перед офіційною грою в умовах змагальної діяльності та безпосередньо після її завершення; п'ятий рівень – це контроль психічних станів спортсменів перед офіційною грою в умовах змагальної діяльності та безпосередньо після її завершення.

Раніше було встановлено, що динаміка структури змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації має таку специфіку [24]:

1 - в умовах тривалого та насиченого різними за рангом зустрічами змагального періоду одні ігрові показники погіршуються, інші покращуються, а деякі залишаються незмінними. Погіршення ігрових показників як правило спостерігається в кінці сезону;

2 - внесок окремих гравців до загальної результативності виступу команди в різні етапи змагального періоду відрізняються. Можна виділити декілька типів індивідуальної динаміки росту результативності ігрових показників на протязі змагального періоду це буде свідчити про необхідність

індивідуального контролю підготовленості гравців та диференційованого управління станом підготовленості до фінальної частини змагань;

3 - внесок до загальної результативності гри баскетболістів високої кваліфікації забезпечується за рахунок вмілого виконання атакуючих передач, перехоплень, блокшотів, виконання підбору, зменшення втрат. Величина коефіцієнта кореляції між цими показниками вирості в період коли команда займе більш високе місце в турнірній таблиці;

4 - одним з шляхів підвищення ефективності управління підготовкою баскетболістів є націлене вдосконалення структури змагальної діяльності з використанням її поетапних моделей, вдосконалення основних компонентів структури змагальних діяльності для виконання цілей кожного змагального періоду.

Дослідженню змагального періоду висококваліфікованих баскетболістів присвячено праці [84, 85]. Її авторами вивчено методику оцінювання змагальної діяльності, її аналіз, вплив змагального навантаження на показники спеціальної фізичної підготовленості, ЧСС, а також обґрунтовано структуру і зміст мікроциклів у змагальному періоді. Вони прийшли до висновку, що найбільш раціональними за спрямованістю мікроциклів є відновлювально-підтримувальний та відновлювально-тренувальний міжігрові мікроцикли. Загальна пульсова варіабельність висококваліфікованих баскетболістів упродовж гри становить 167,5 скор./хв., рівень спеціальної фізичної підготовленості після змагального навантаження, порівняно з початковими показниками, істотно знижується, а швидкісна витривалість, влучність та загальний рівень в цілому залишається незмінною [85].

Ціла низка наукових публікацій присвячена різним аспектам підготовки й особливостей змагальної діяльності кваліфікованих

баскетболістів на різних етапах річного макроциклу. Так, структурі змагальної діяльності й рівню підготовленості гравців присвячено дослідження [24, 54, 43, 81, 82], основам методології розробки моделей поряд з вивченням і використанням даних про групи висококваліфікованих спортсменів, їх рухових та адаптаційних можливостей – роботи [34, 42, 76, 78, 88, 89], закономірностям становлення основних складових спортивної майстерності, взаємозв'язку між окремими чинниками, компенсаторних можливостей організму конкретних спортсменів – праці авторів [56, 58, 31, 37, 44, 81] тощо.

Проблемою комплексного дослідження структури та контролю змагальної діяльності у баскетболі займалися фахівці [15, 23, 35 та ін.]; розробкою та обрахуванням коефіцієнтів змагальної діяльності [10, 13, 33, 41, 90 та ін.]; вивченням психологічних складових [13, 20, 93 та ін.] структури рухової діяльності та визначенням активних та пасивних фаз гри [10, 12, 24, 33, 78 та ін.]; залежності від функціональних резервів організму спортсменів [2, 8, 14, 21, 34, 37, 56, 71 та ін.].

1.3. Засоби і методика контролю за показникам підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів

Предметом контролю в спорті є зміст тренувального процесу, змагальна діяльність, стан різних видів підготовленості спортсменів, їх працездатність, можливості функціональних систем. Системи комплексного контролю, що включає три різновиди (етапний, поточний і оперативний) і три напрямки контролю (змагальна діяльність, тренувальна діяльність, стан спортсменів) [30, 41, 45].

Етапний контроль дає можливість оцінити стан спортсмена, що з'явився в наслідок довготривалого тренувального ефекту. Такі стани баскетболіста є результатом тривалої підготовки упродовж кількох років, макроциклу, періоду чи етапу.

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

Оперативний контроль передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження в ході окремих тренувальних занять і змагань.

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

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

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

Локальний контроль базується на використанні одного або декількох показників, що дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухової функції, можливостей окремих функціональних систем.

Поглиблений контроль зазвичай використовується в практиці оцінки етапного стану, вибірковий і локальний - поточного і оперативного [49, 50, 53].

Комплексний контроль може існувати тільки як системне явище, коли розвиваються всі ці напрямки та різновиди. Саме тому оцінювання

підготовленості гравців, виконаної ними тренувальної роботи й аналіз змагальної діяльності особливо актуальні. Враховуючи складну структуру спортивної підготовленості в командних ігрових видах спорту, контроль у баскетболі, повинен ґрунтуватися на засадах всебічного вивчення особистостей організму спортсменів за педагогічними, психологічними і медико-біологічними показниками, змагальної діяльності та тренувального процесу [54]. Організація комплексного контролю є важливою в системному підході до підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Основною функцією контролю є управління командою [92]. Системний підхід включає в себе взаємозв'язок планування та керування спортивним колективом або окремими спортсменами з метою досягнення спортивного результату.

Контроль повинен носити такий характер щоб бути корисним і тренерам і спортсменам, бути тісно пов'язаним із спортивною підготовкою, забезпечувати можливість прогнозування, виявляти особливості можливих корегуючи дій, мати високу інформативність.

Технологія управління тренувальним процесом баскетболістів включає в себе наступні пункти [25, 66, 77, 79]:

а) визначення цілі підготовки та участі в змаганнях на кожному етапі змагального періоду та макроциклу в цілому, на основі аналізу відношення сил суперників, реальних та потенційних можливостей гравців та команди;

б) проектування модельних характеристик змагальної діяльності і команди та спортсменів з врахуванням ігрового амплуа, щоб не забезпечувало досягнення поставлених цілей;

в) розробки моделей динаміки кондиції гравців та команди в сезоні з урахуванням календаря змагань та очікуваних результатів в матчах: розробки моделі структури та змісту самого процесу підготовки по періодам та етапам макроциклу;

- г) практичну реалізацію плану підготовки;
- д) контроль та аналіз запланованих та досягнутих результатів змагальної діяльності, підготовленість гравців та інше;
- е) оцінка ефективності тренувальних програм та тренувального процесу і загалом.

Практика спорту доказує, що підготовка баскетбольних команд різної кваліфікації та віку постійно вдосконалюється, це пов'язується з безперервним ростом змагального компоненту та інтенсивності тренувального процесу як команди в цілому так і окремих її гравців.

Тренерський штаб повинен в ході підготовки постійно контролювати та корегувати структуру мікроциклів і мезоциклів підготовки згідно до календаря змагань. Це обумовлене паралельною участю команд суперліги і вищої ліги у двох-трьох турнірах, які закінчуються серією «плей-офф», у тому числі й у комерційних турнірах, участь в яких теж досить важко запланувати. Тому на початку сезону заздалегідь не завжди відомою є загальна кількість ігор, і у зв'язку з цим особливої актуальності набуває контроль. Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивного оцінювання різних сторін їх підготовленості та функціональних можливостей систем організму.

1.4. Висновки за розділом 1

1) У баскетболі використовується «одноциклова» побудова річного макроциклу підготовки. У річному макроциклі виокремлюють один підготовчий, один змагальний та один перехідний періоди. Це пов'язано з

особливостями змагальної діяльності в сучасному баскетболі, а саме з календарем офіційних ігор спортивного сезону.

2) Еволюція гри в баскетбол спричинила зміщення акценту підготовки з технічної на органічний взаємозв'язок технічної та фізичної підготовки.

3) Висока значущість рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості баскетболістів у їх змагальній діяльності підтверджена результатами численних наукових досліджень, однак дані стосовно результатів контролю за рівнем спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів, а також їх зв'язок з показниками змагальної діяльності упродовж річного макроциклу вивчені недостатньо.

4) За результатами фундаментальних наукових досліджень встановлено, що основою підготовки спортсменів є спортивне тренування, що включає у себе фізичну, тактичну, технічну, теоретичну, психічну та інтегральну підготовку. Ураховуючи специфічність фізичної і технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів та особливості їх змагальної діяльності, доцільно впроваджувати у тренувальний процес адекватні зміни та розробляти нові методики й методичні прийоми вдосконалення спеціальної фізичної і технічної підготовленості.

РОЗДІЛ П

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для оптимального розв'язання завдань магістерського дослідження нами застосовано такі методи:

1 - теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, а також контенту мережі Інтернет за темою дослідження;

2 - вивчення документальних матеріалів (календарів, протоколів змагань, щоденників спортсменів, результатів медичних оглядів в закладах лікарсько-фізкультурної служби України;

3 - педагогічне спостереження за тренувальною і змагальною діяльністю кваліфікованих баскетболістів;

4 - педагогічне тестування рівня розвитку обраних рухових якостей і технічних здатностей спортсменів;

5 - методи математичної статистики для коректного представлення отриманих результатів.

Аналіз науково-методичної літератури і контенту мережі Інтернет дав змогу окреслити:

- закономірності побудови тренувального процесу, а також шляхів розвитку й удосконалення фізичних якостей і технічних здатностей (можливостей) кваліфікованих баскетболістів;

- наявні засоби і методи розвитку й удосконалення фізичних і технічних якостей баскетболістів.

Використання методів теоретичного рівня дало змогу сформулювати проблематику, конкретизувати об'єкт і предмет дослідження, його гіпотезу, мету та основні завдання магістерського дослідження.

У спеціальній літературі зустрічаються численні праці, присвячені різним аспектам спеціальної підготовки й особливостям змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів. Багато інформації про навчально-тренувальний процес і змагальну діяльність спортсменів, про індивідуальний рівень розвитку різних сторін підготовленості спортсменів тощо міститься у різних документах (планах і щоденниках тренувань, протоколах змагань, керівних матеріалах і зведених звітах спортивних організацій, матеріалах інспектування, навчальних планах і програмах, лікарсько-фізкультурних картках тощо), тому для вирішення низки питань стосовно магістерського дослідження використано метод вивчення документальних матеріалів для аналіз документів що регламентують структуру і зміст тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів. Більшість опрацьованих нами документальних матеріалів за способом фіксування інформації були друкованими, за типом авторства – суспільними, за статусом – офіційними, за способом отримання – природними, за ступенем близькості до емпіричного матеріалу – повторними, а за часом дії – діючим.

Спостереження – це систематичне цілеспрямоване вивчення об'єкта. Педагогічне спостереження у дослідженні було спрямоване на рівень розвитку окремих рухових якостей залучених до обстеження спортсменів, та конкретних показників їх технічної підготовленості. За програмою здійснене нами педагогічне спостереження було основне, з конкретним переліком та способом фіксації отриманих даних; за часом – безперервне (відповідно тривалості досліджених процесів); за стилем проведення – спостереження зі

сторони без особистої участі у заняттях; воно було відкритим для учасників, яким достатньо розкриті мета і завдання спостереження.

Педагогічне спостереження проводилось з метою визначення:

1 - рівня спеціальної фізичної підготовленості охоплених дослідженням спортсменів;

2 – рівня їхньої технічної підготовленості.

Спостереження з метою визначення рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості баскетболістів здійснювались упродовж першої половини річного макроциклу підготовки, починаючи з 01.08.2023 р. до 30.11.2023 р.

Визначення рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості баскетболістів проводилось за допомогою тестів. Це дало змогу отримати дані щодо динаміки рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів команди «Ніко-Баскет» упродовж першого півріччя річного циклу підготовки. Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості залучених до обстеження спортсменів проводився контроль швидкісних якостей (бистроти), вибухової сили, частоти рухів та орієнтування в просторі і загальної витривалості. Для оцінювання рівня технічної підготовленості зазначених осіб були дібрані такі тести: кидки м'ячика у кошик з різних точок за 1 хвилину, швидкісна техніка, штрафні кидки і тест «Передачі м'яча». Добір зазначених тестів був здійснений на підставі пошуку рекомендацій, методів та засобів контролю у спеціальній науковій та методичній літературі, а також у контенті мережі Інтернет.

Тестування проводилося нами 5 разів під час таких періодів першої половини річного макроциклу підготовки:

- на початку загально-підготовчого періоду (01.08.2023);
- після загально-підготовчого періоду (05.09.2023);

- після спеціально-підготовчого періоду – перед першим туром XXXIII чемпіонату України з баскетболу серед чоловічих команд сезону 2023/2024 рр. дивізіону В (Вища ліга, Додаток А) (10.10.2023);
- перед другим туром чемпіонату (24.10.2023);
- перед третім – четвертим турами чемпіонату (09.11.2023).

У тестуваннях брали участь усі 18 кваліфікованих баскетболістів – членів команди МБК «Ніко-Баскет» (Додаток В).

Для отримання даних стосовно рівня розвитку спеціальної фізичної і технічної підготовленості залучених до обстеження кваліфікованих баскетболістів нами було обрано тести, описані нижче.

Визначення швидкості бігу у тесті «Ривок на 20 м». Тест виконувався на баскетбольному майданчику. Спортсмен виконує прямолінійний ривок на 20 м, стартуючи за сигналом тренера через лицьову лінію майданчика до баскетбольної стійки. Кожен обстежений виконував три спроби з інтервалом у 15 с між черговими спробами. Час фіксувався з точністю до десятих долей секунди шляхом ручного хронометражу. До уваги брався кращий час, показаний в одній з трьох спроб [55].

Для оцінювання рівня розвитку вибухової сили нами обрано тест «Стрибок у довжину з місця з махом руками». Тест виконувався поряд з баскетбольним майданчиком на паркетному покритті. Для визначення результату засовувалась п'ятиметрова рулетка і крейда. Учасник тестування стрибав з вихідного положення ноги – на ширині плечей, носки взуття – за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінних суглобах і нахиливши тулуб вперед, він виконував мах руками назад, потім різко виносив їх уперед, і, відштовхуючись двома ногами, стрибав уперед, намагаючись приземлитися на ноги якомога далі від стартової лінії, оскільки результат визначається

віддаллю від стартової лінії до точки торкання землі п'ятками взуття. До уваги брався кращий результат довжина стрибка у сантиметрах у двох спробах [36, 54, 72].

Для визначення частоти рухів та контролю здатності спортсмена орієнтуватися у просторі (керувати стрибками) нами обрано тест «Серійна стрибучість». Для тестування необхідні легкоатлетичні бар'єри 50-сантиметрової висоти і ручний секундомір. Спортсмен послідовно перестрибує через встановлені по колу впритул один до одного «хрестом» бар'єри. Усього кожним обстежуваним виконується по три кола. Час вимірюється з точністю до десятих секунди від моменту стартового сигналу до моменту приземлення після останнього стрибка. Виконується лише одна спроба [52].

Спеціальну витривалість ми визначали за результатами тесту «Човниковий біг 5 х 25 м». Спортсмен виконує «човниковий» біг, п'ятиразово пробігаючи баскетбольний майданчик від щита до щита, щоразу обов'язково торкаючись лицьової лінії. Обстежуваний починає і закінчує виконання цього тесту торканням лінії; у ці моменти запускається та зупиняється секундомір. Виконуються три спроби з інтервалом між спробами у 30 секунд. Час вимірюють з точністю до однієї десятої секунди. Тест проводиться у формі змагання двох гравців, які одночасно виконують завдання тесу,

Для контролю рівня технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів нами було обрано також чотири тести.

Тест «Кидки м'ячика у кошик з різних точок за одну хвилину». Обладнання для тесту – це баскетбольний м'яч, секундомір і відповідне розмічення баскетбольного майданчика біля одного із щитів за допомогою .клейкої яскравої контрастної стрічки. На майданчику позначались десять

точок: точки 1 і 2 – ліворуч від щита по лінії, що паралельна лицьовій лінії майданчика і проходить через проекцію центра кільця; 3 і 4 точки – ліворуч від щита по лінії, що проходить через проекцію кільця під кутом 45° відносно лицьової лінії; 5 і 6 точки – на лінії, що проходять через проекцію центра кільця перпендикулярно відносно лицьової лінії. Точки 7, 8, 9 і 10 розташовано симетрично точкам 1, 2, 3 і 4 праворуч від щита. Відстань від проекції центра кільця до непарних точок – 4,5 м, і 6,25–6,75 м – для точок парних (відстань триочкового кидка). Враховується кількість спроб та кількість влучань кожного спортсмена за 1 хвилину.

Для проведення тесту «Швидкісна техніка» потрібні два баскетбольні м'ячі, три перешкоди розміром 0,5х0,5 м та висотою щонайменше 1,0 м, а також секундомір. Виконання тесту полягає в обведенні спортсменом «змійкою» трьох перешкод, розташованих прямолінійно уздовж майданчика в центрі лінії штрафного кидка. Спортсмен розпочинає ведення м'яча правою рукою із-за лицьової лінії під щитом, обводить перешкоди правою рукою, повертається назад та кидає м'яч у кошик з-під щита довільним способом. Далі він одразу бере другий м'яч, який лежить за майданчиком на відстані 0,5 м за лицьовою лінією під щитом, і продовжує рух до перешкод з веденням м'яча лівою рукою, обводить перешкоди, повертається під щит і закінчує рух кидком м'яча у кошик з-під щита будь-яким чином. Секундомір зупиняється у момент торкання м'ячем щита або кошика; час вимірюється з точністю до однієї десятої секунди. Гравцю надаються дві спроби з інтервалом 30 с між ними; до уваги береться кращий час, але за умови невлучного кидка, спроба не зараховується.

Під час виконання тесту «Штрафні кидки» спортсмен виконує 10 спроб штрафних кидків поспіль; м'ячі гравцеві подає партнер. Враховується кількість влучних кидків.

Для виконання тесту «Передача м'яча» потрібні баскетбольні м'ячі та секундомір. Гравець, розташовуючись за лінією штрафного кидка, направляє м'яч у щит, підбирає м'яч, що відскочив від щита і відразу ж направляє його (правою або найсильнішою рукою) у мішень розміром 1,5×1,5м на висоті 1м над рівнем майданчика, розташовану на продовженні протилежної лінії штрафного кидка у двох метрах від правої бокової лінії, а потім у таку ж мішень, розташовану на середній лінії майданчика у двох метрах від лівої бокової лінії, (лівою або слабшою рукою). Фіксується кількість влучань м'яча в мішень із десяти передач правою і десяти передач лівою рукою [55].

Запропоновані тестові завдання виконувались кожним залученим до обстеження баскетболістом в одній, двох і трьох спробах, що відповідає загальним вимогам до тестування. Це дало їм змогу максимально реалізувати свої фізичні і технічні можливості під час тестування.

Виконання тестів проводилось після стандартного розминання, яке включало в себе такі вправи: «повільний біг»; «біг із зміною напрямку руху»; «біг з одночасним виконанням оберту на 360° [18, 44, 60, 62]; «біг із закиданням гомілок назад»; «біг з підніманням стегна»; «біг приставним кроком правим і лівим боком»; загально-розвиваючі вправи для різних груп м'язів;

Загальний час розминання кваліфікованих баскетболістів становив 30 хв. Усі тести виконувались упродовж тренування після описаного вище стандартного розминання.

Спортсмени виконували:

- а) ривок на 20м;
- б) стрибок у довжину з місця з махом руками;
- в) тест «Серійна стрибучість» на швидкість та керування стрибком;

- г) тест на спеціальну витривалість «Човниковий біг»;
- д) кидки м'ячика у кошик з різних точок за одну хвилину;
- е) тест «Швидкісна техніка»;
- є) штрафні кидки;
- ж) тест «Передачі м'яча».

За допомогою методів математичної статистики було спрощено процес групування результатів спортсменів у відповідності до отриманих даних у контрольних випробуваннях. Проводилась загально-статистична обробка матеріалів (розрахунок основних статистичних числових сукупностей, оцінка статистичної вірогідності отриманих результатів та ступінь їх узгодженості). За допомогою використання програмного забезпечення "Microsoft Office Excell" визначались: середнє арифметичне, стандартні похибки середньоарифметичного тощо), що дало змогу спостерігати за динамікою даних та їх відсотковим співвідношенням. Застосовувались загальноприйняті статистичні методи. При оцінюванні статистичних гіпотез виходили з 0,95 рівня вірогідності, яка забезпечує необхідну точність у педагогічних дослідженнях.

Для виявлення статистичних взаємозв'язків між окремими показниками змагальної діяльності гравців команди МБК «Ніко-Баскет» і результативністю матчів нами розраховувалися коефіцієнти рангової кореляції по Спірмену.

2.2 Організація дослідження

Дослідження було проведене упродовж п'яти етапів.

I-й етап (вересень – листопад 2022 р.) – обрання та корекція напрямку наукового дослідження, укладання та затвердження обґрунтування теми магістерської роботи,

II-й етап (грудень 2022 р. – березень 2023 р. – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за напрямом дослідження, добір засобів контролю, педагогічних тестів, написання першого розділу магістерської роботи;

III-й етап (травень – липень 2023 р.) – проведення педагогічного спостереження за змагальною діяльністю провідних баскетболістів Європи і світу, апробація дібраних тестувань фізичної і технічної підготовленості спортсменів-баскетболістів, підготовка обладнання, написання плану-календаря обстежень баскетболістів – членів команди «Ніко-Баскет» – на першу половину річного циклу підготовки.

IV-й етап (серпень – листопад 2023 р.) – проведення запланованих педагогічних спостережень і тестувань, аналіз, обробка і представлення отриманих результатів, робота над третім розділом роботи.

V-й етап (листопад – грудень 2023 р.) – узагальнення результатів дослідження, завершення написання третього розділу роботи, підготовка та доопрацювання тексту роботи, формулювання висновків, укладання тексту доповіді і презентації, рецензування роботи та проходження попереднього захисту на кафедрі ТООПС.

РОЗДІЛ III

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ КОМАНДИ МБК «НІКО-БАСКЕТ» УПРОДОВЖ ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

3.1 Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів команди упродовж річного макроциклу

Так як сучасний баскетбол висуває високі вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів [6, 33, 70], основою специфічного змісту підготовки гравців є спеціальна фізична підготовка [61, 68], яка передбачає підвищення функціональних можливостей організму для успішної змагальної діяльності, подальший розвиток рухових якостей і досягнення високої спортивної форми. В баскетболі частіше перемагають команди, рівень фізичної підготовленості гравців яких вищий, ніж гравців команд-суперниць [56, 71]. Кожен баскетболіст повинен характеризуватись високим рівнем розвитку певних рухових здатностей, тому організація навчально-тренувального процесу вимагає від фахівців застосування найбільш досконалих форм, методів та засобів тренування і контролю [43, 52].

Для оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості гравців команди МБК «Ніко-Баскет» нами було обрано рекомендовані авторами [52, 55] тести, зміст і методика проведення яких детально описані у розділі II – «Ривок на 20 м», «Стрибок у довжину з місця», «Серійна стрибучість» і «Човниковий біг на 5x25 м».

Так як наведені у роботі [55] нормативні вимоги з спеціальної фізичної підготовки для гравців баскетбольних команд з різною довжиною тіла відрізняються (табл. 3.1), ми окремо оцінювали показники рівня підготовленості трьох груп учасників тестування. Це 5 гравців з довжиною тіла до 190 см (Р. Л., Б. Л., Д. Ш., В. Г. та А. П.); 9 гравців з довжиною тіла від 191 до 199 см (І. Т., Б. Ж., Д. К., М. Г., Б. Т., Є. І., С. Д. Б. Б. та В. О.); 4 гравці з довжиною тіла від 200 до 207 см (М. Ш., О. К., Ю. Г. та . Б.).

Таблиця 3.1.

Нормативні вимоги з спеціальної фізичної підготовленості для чоловічих баскетбольних команд - чоловіків, старших за 18 років (за [55, табл. 8.5])

№ з/п	Контрольні нормативи	Довжина тіла гравців, см			
		до 190	191–199	200–207	Понад 207
1	Швидкість бігу, ривок на 20 м, с	3,1	3,2	3,3	3,5
2	Стрибучість вгору, см				
	З розбігу	86	82	79	75
	З місця з роботою рук	73	69	67	64
	з місця без роботи рук (1)	65	62	58	56
	з місця без роботи рук (2)	64	60	56	52
3	Серійна стрибучість, с	12,0	12,3	13,0	13,7
4	Спеціальна витривалість, с	76,5	78,4	80,5	82,0

Так як для тесту «Стрибок у довжину з місця» для гравців, старших за 18 років у роботах [52, 55] нормативи не наведено, а рекомендовані нормативи для чоловіків віком 21-25 років, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах [72] (табл. 3.2), на нашу думку, для кваліфікованих спортсменів-баскетболістів явно занижені, для об'єктивного оцінювання результатів зазначеного тесту було застосовано лінійну екстраполяцію.

Таблиця 3.2.

**Тести і нормативи для чоловіків віком 21-25 років,
щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких
проводиться на добровільних засадах (витяг), згідно [72]**

№ з/П	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
3	Стрибок у довжину з місця, см	Ч	240	230	225	215
		Ж	200	190	180	170

Тобто для розрахунку нормативів стрибка у довжину з місця як вихідні, були використані наведені у табл. 3.1 нормативи для тесту «Стрибучість вгору з місця з роботою рук», а також нормативи Державної системи тестів України (тести «Стрибок у довжину з місця» і «Стрибок у висоту з місця») для школярів віком 6–17 років ([57]), табл. 3.3:

Таблиця 3.3.

**Тести і нормативи для школярів віком 6-17 років
(витяг), згідно [55, табл. 6.11 і 6.12]**

Вік, роки	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Стрибок у висоту з місця, см					
14	50	44	38	33	28
15	52	47	41	35	29
16	54	49	43	18	14
17	55	51	44	38	33
Стрибок у довжину з місця, см					
14	219	201	185	170	154
15	229	211	195	179	163
16	240	222	205	188	171
17	250	231	214	197	180

Таким чином було розраховано відповідний коефіцієнт ($k = 3,8$), шляхом перемножування на який нормативів для тесту «Стрибучість вгору з роботою рук» отримано розрахункові нормативи для тесту «стрибок у

довжину з місця». Так, з урахуванням збільшення довжини кроку з ростом довжини тіла, для гравців з довжиною тіла до 190 см це 277 см; для спортсменів з довжиною тіла від 190 до 199 см – 265 см; для баскетболістів з довжиною тіла від 200 до 2007 см – 257 см.

Результати тестування рівня фізичної підготовленості залучених до обстеження баскетболістів команди «Ніко-Баскет» з різною довжиною тіла наведено у табл. 3.4. – 3.6:

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості баскетболістів команди «Ніко-Баскет» з довжиною тіла до 190 см упродовж першої половини річного макроциклу (п = 5)

Дата тестування	01.08.2023		05.09.2023		10.10.2023		24.10.2023 ⁴		09.11.2023		Норматив
Назва тесту	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	
Ривок на 20 м, с	3,7	0,34	2,9*	0,19	3,0*	0,20	3,1*	0,32	3,3	0,37	3,1 с
Стрибок у довжину з місця, м	2,60	0,17	2,77*	0,11	2,78*	0,09	2,76	0,11	2,69	0,18	2,77 м
Серійна стрибучість, с	13,0	0,56	12,3	0,55	12,1	0,70	12,3	1,07	12,4	1,43	12,0 с
Човниковий біг 5х25 м, с	80,3	3,30	76,8	4,64	76,1*	3,82	76,5*	4,05	77,1	4,44	76,5 с

Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості першої групи спортсменів команди «Ніко-Баскет» (з довжиною тіла до 190 см, п = 5), зведені у таблицю 3.4, дав змогу проаналізувати динаміку зміни упродовж першого кола річного макроциклу підготовки таких показників:

- бистроти (швидкості бігу), рівень розвитку якої визначався за тестом «Ривок на 20 м»;

- швидкісно силових якостей (вибухової сили), рівень розвитку яких визначався за результатами тесту «Стрибок у довжину з місця з махом руками»;

- координаційних здатностей (частоти рухів і здатності орієнтуватися у просторі, керуючи стрибками), рівень розвитку яких визначався за тестом «Серійна стрибучість»;
- спеціальної витривалості, рівень розвитку якої визначався за результатами тесту «Човниковий біг 5 x 25 м».

Середнє значення показника швидкості на початку річного макроциклу підготовки, тобто на початку його загально-підготовчого періоду (3,7 с), виявився істотно нижчим за норму (3,1 с). В кінці першого періоду підготовки показник швидкості зріс до максимального рівня (2,9 с), який утримувався в межах норми упродовж двох наступних тестувань (3,0 с і 3,1 с відповідно), які проводилися після спеціально-підготовчого періоду (перед першим туром чемпіонату) і перед другим його туром. Проте під час п'ятого тестування – перед третім і четвертим турами чемпіонату – цей показник знизився до значення 3,3 с, що на 0,2 с (на 6,5%) нижче за норму для цієї групи гравців.

Показник рівня розвитку вибухової сили спортсменів першої групи, який визначався за тестом «Стрибок у довжину з місця», який на початку спортивного сезону (2,60 м) також виявився значно нижчим за норму (2,77 м), в кінці загально-підготовчого періоду підвищився до нормативного значення, а максимуму (2,78 м) досягнув до кінця спеціально-підготовчого періоду (третє тестування). Проте перед другим і перед третім-четвертими турами першого кола чемпіонату України рівень вибухової сили баскетболістів першої групи почав знижуватись до значень 2,76 м і 2,68 м, що нижче за норму на 0,4 і .3%.

Показники швидкості та спеціальної витривалості гравців з першої групи, які визначалися за результатами тестів «Серійна стрибучість» і «Човниковий біг 5x25 м», як і описані вище попередні показники, на початку

річного макроциклу також виявились нижчими за їх нормативні значення (13,0 с проти норми 12,0 с, і 80,3 с проти норми 76,5 с). Але якщо результати човникового бігу в кінці спеціально-підготовчого періоду досягли свого максимального значення (76,1 с), і утримувалися в межах норми до початку другого туру чемпіонату (76,5 с), то рівень розвитку їхньої спритності так і не вийшов на рівень норми (12,0 с). Максимального значення 12,1 с) цей показник досяг в кінці спеціального періоду, а під час четвертого і п'ятого тестування знизився до рівня 12,3 і 12,4 с.

Таблиця 3.5

**Показники фізичної підготовленості баскетболістів команди
«Ніко-Баскет» з довжиною тіла від 190 до 199 см
упродовж першої половини річного макроциклу (n = 9)**

Дата тестування	01.08.2023		05.09.2023		10.10.2023		24.10.2023 ⁴		09.11.2023		Норма- тив
Назва тесту	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	
Ривок на 20 м, с	3,7	0,31	3,2*	0,29	3,1*	0,17	3,3	0,27	3,4	0,31	3,2 с
Стрибок у довжину з місця, м	2,60	0,17	2,67*	0,12	2,69*	0,09	2,64	0,10	2,61	0,11	2,65 м
Серійна стрибучість, с	13,8	1,55	12,3*	2,35	12,0*	1,20	12,5	2,07	13,0	3,43	12,3 с
Човниковий біг 5x25 м, с	81,6	13,3 ₁	78,6	6,64	78,4*	11,8 ₂	78,8	6,05	79,2	12,4 ₄	78,4 с

Аналіз результатів тестування показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів команди з довжиною тіла від 190 до 199 см, зарахованих до другої групи (n = 9), для яких нормативні значення випробувань відрізняються від аналогічних норм для баскетболістів першої групи, дає змогу стверджувати, що характер зміни показників їхньої підготовленості упродовж першої половини річного макроциклу подібний до динаміки показників спортсменів з довжиною тіла до 190 см. Так,

максимальні значення показників усіх чотирьох тестів зафіксовано в кінці спеціально-підготовчого періоду, хоча нормативних вимог вони досягли ще в кінці першого етапу підготовки. І, так само, як показники гравців команди першої групи, до початку другого і третього-четвертого турів вони поступово знижувались до значень, що не досягають нормативних.

Таблиця 3.6

**Показники фізичної підготовленості баскетболістів команди
«Ніко-Баскет» з довжиною тіла від 200 до 2007 см
упродовж першої половини річного макроциклу (n = 4)**

Дата тестування	01.08.2023		05.09.2023		10.10.2023		24.10.2023 ⁴		09.11.2023		Норма- тив
Назва тесту	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	
Ривок на 20 м, с	4,0	0,32	3,6	0,21	3,5	0,19	3,6	0,27	3,8	0,33	3,3 с
Стрибок у довжину з місця, м	2,52	0,16	2,70	0,14	2,68	0,10	2,60	0,09	2,53	0,13	2,57 м
Серійна стрибучість, с	15,1	2,56	14,4	1,55	14,3	2,00	14,3	1,95	14,8	2,45	13,0 с
Човниковий біг 5x25 м, с	84,8	10,3	80,9	9,64	80,7	13,8 ₂	81,0	7,05	81,2	14,6 ₄	80,5 с

Стосовно результатів тестування баскетболістів найменшої (n = 4) третьої групи з довжиною тіла від 2001 до 2007 см, то середні показники їхньої спеціальної фізичної підготовленості, які також істотно нижчі за нормативні значення на початку спортивного сезону, досягають своїх максимальних значень в кінці спеціально-підготовчого періоду, а потім поступово знижуються, у жодному тесті крім стрибка у довжину з місця не відповідають встановленим для цієї групи спортсменів нормам. Поясненням цього може бути специфіка антропо-морфологічних особливостей будови тіла спортсменів дуже високого зросту.

Отримані нами в процесі тестування рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів команди «Ніко-Баскет» результати дають змогу стверджувати таке:

- рівень спеціальної фізичної підготовленості залучених до тестування спортсменів на початку спортивного сезону виявився істотно нижчим за нормативні значення;

- упродовж загально-підготовчого і спеціально-підготовчого періодів річного макроциклу підготовки рівень усіх показників протестованих баскетболістів зростав, і досягнув своїх максимальних значень (які у переважній більшості зрівнялися чи перевищили нормативні значення) перед першим туром чемпіонату;

- упродовж змагального періоду показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з усіх трьох груп поступово знижувались, і перед початком третього-четвертого турів першого кола чемпіонату були нижчими за нормативні;

- рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з довжиною тіла від 201 до 207 см, зарахованих до третьої групи, виявився дещо нижчим, ніж у гравців першої і другої груп, так як результати усіх тестів крім стрибка у довжину з місця не вийшли на рівень нормативних;

- отримані результати можуть бути обумовлені зміною планування тренувальних навантажень у змагальному періоді річного макроциклу підготовки. зорієнтованих переважно на удосконалення техніко-тактичних здатностей баскетболістів зі зниженням частки фізичної підготовки. а також накопиченою втомою, спричиненою інтенсивною змагальною діяльністю.. частими переїздами і морально-психологічними чинниками соціального характеру.

3.2 Динаміка показників технічної підготовленості баскетболістів упродовж річного макроциклу

У фундаментальних дослідженнях з теорії спорту [8, 32, 47, 60, 66], з теорії та методики баскетболу [17, 19, 35, 44, 57, 70] зазначається, що основою для формування результативно-значущих компонентів змагальної діяльності є технічна майстерність спортсменів.

Поняття техніки у баскетболі значно відрізняється від техніки в індивідуальних видах спорту. Вона повинна бути стабільною і водночас достатньо гнучкою, пристосувальною і тісно пов'язаною з тактикою, тобто відповідати вирішенню завдань практики, ігрових ситуацій тощо. Досягнення оптимального рівня техніко-тактичної підготовленості гравців повинно здійснюватись незалежно від особливостей структури та змісту побудови річних циклів підготовки.

Спрямованість технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів визначають сучасні тенденції гри, а високих результатів можна досягти лише при умові високого рівня й різнобічності технічної підготовки гравців. Для цього баскетболісти повинні [92]:

- досконало володіти всіма відомими сучасному баскетболу прийомами гри та вміти застосовувати їх у різних умовах;
- вміти поєднувати прийоми в різних умовах переміщення майданчиком;
- ефективно володіти комплексом техніко-тактичних прийомів, які у грі застосовуються найчастіше;
- гостра й комбінаційна гра потребує від гравців максимального використання їх індивідуальних здібностей та особливостей;

- постійно удосконалювати прийоми, покращуючи узгодженість їх виконання.

Ураховуючи наведене вище, з метою вивчення динаміки показників технічної підготовленості гравців команди «Ніко-Баскет», паралельно з тестуванням рівня розвитку показників їхньої спеціальної фізичної підготовленості нами було проведено низку тестувань, спрямованих на визначення рівня їх технічної підготовленості. З цією метою для оцінювання рівня технічної підготовленості зазначених спортсменів були дібрані такі тести: «Кидки м'ячика у кошик з різних точок за 1 хвилину», «Швидкісна техніка», «Штрафні кидки» і «Передачі м'яча».

Для оцінювання результатів тестування показників технічної підготовленості гравців команди нами застосовано нормативи, наведені у спеціальній науковій і методичній літературі (табл. 3.7):

Таблиця 3.7.

Нормативні вимоги з технічної підготовленості для чоловічих команд - чоловіків, старших за 18 років (за [55]. табл. 8.7)

№ з/п	Контрольні нормативи	Довжина тіла гравців, см			
		до 190	191–199	200–207	Понад 207
1	Швидкісна техніка, с	11,4	12,0	12,6	13,4
2	Пересування в захисті, с	18,6	19,4	20,1	21,2
3	Штрафні кидки, к-сть очок	33	32	32	30
4	Кидки із точок, к-сть очок	60	57	54	51
5	Передачі м'яча у відрив К-сть точних пеедач правою	6	6	7	7
	К-сть точних пеедач лівою	6	5	6	5

Згідно з умовам тесту «Кидки з точок», описаними у [55], за один кидок в середньому гравець отримує 2,5 очок, тобто за чотири хвилини він влучає кількість разів, рівну нормативу поділеному на 2,5, а за одну хвилину – ще в 4 рази менше. Тобто в перерахунку нормативних очків таблиці 3.Х. на

кількість результативних спроб і на одну хвилину його слід поділити на $2,5 \times 4 = 10$. Таким чином, для трьох груп гравців команди «Ніко-Баскет» з різною довжиною тіла норматив влучань з різних точок за одну хвилину становить 6,0, 5,6 і 5,4 відповідно.

Згідно з умовам тесту «Штрафні кидки», описаними у [55], за увесь тест гравець виконує десять серій по три кидки, в кожній серії він набирає максимум $2 + 1 + 1 = 4$ очки, а за увесь тест – максимум 40 очок. Тоді 33 і 32 очки – це відповідно 82,5 і 80 % Тоді норматив попадань з десяти кидків – це 8,25, 8,00 і 8,00 відповідно.

Результати педагогічного спостереження і тестування рівня технічної підготовленості баскетболістів команди «Ніко-Баскет» зведені у табл. 3.8. – 3.10.

Таблиця 3.8.

**Показники технічної підготовленості баскетболістів
команди «Ніко-Баскет» з довжиною тіла до 190 см
упродовж першої половини річного макроциклу підготовки (п = 5).**

Період тестування	01.08.2023		05.09.2023		10.10.2023		24.10.2023		09.11.2023		Норма
Назва тесту	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	
Кидки з різних точок, к-сть влучань	4,8	1,04	5,2	0,90	6,2*	1,00	6,3*	0,64	6,2*	0,87	6,0
Швидкісна техніка, с	12,9	2,70	11,9	1,54	11,4*	1,43	11,1*	1,91	11,2*	2,04	11,4 с
Штрафні кидки-К-сть влучань з 10-ти	7,7	1,52	7,9	0,95	8,3*	1,09	8,5*	0,86	8,4*	1,01	8,25
К-сть точних передач сильнішою рукою	3	0,42	4	0,33	6*	0,40	5	0,21	6*	0,42	6
К-сть точних передач слабшою рукою	2	0,76	4	0,43	5	0,54	5	0,25	6*	0,32	6

Аналіз результатів тестування показників технічної підготовленості спортсменів команди «Ніко-Баскет», зарахованих до першої групи, показує,

що оцінка тесту «Кидки з різних точок» на початку річного макроциклу підготовки підготовки (4,8) істотно нижча від норми (6,0). В кінці спеціально-підготовчого періоду (6,2) цей показник перевищив нормативне значення, й упродовж охопленої нами частини змагального періоду. тобто перед початком другого і третього-четвертого турів залишався на високому рівні (6,3 і 6,2 відповідно).

Таким самим є характер динаміки показників «Швидкісна техніка», «Штрафні кидки» та «Кількість точних передач сильнішою рукою»: при значно нижчих від нормативних значень оцінках зазначених тестів на початку спортивного сезону (12,9 с проти 11,4 с, 7,7 проти 8,25 і 5 проти 6 разів) і деякому їх покращенні в кінці загально-підготовчого періоду (11,9 с, 7,9 і 4 разів) усі вони вийшли і перевищили відповідні норми під час трьох наступних тестувань. Єдиним винятком є невелике (з шести нормативних до п'яти разів) погіршення оцінки тесту «Кількість точних передач сильнішою рукою» під час тестування перед другим туром Чемпіонату.

І лише результат тесту «Кількість точних передач слабшою рукою» досягли нормативного рівня (6 разів) лише під час п'ятого тестування.

Таким самим виявився характер динаміки перших трьох показників технічної підготовленості спортсменів, зарахованих за довжиною тіла до другої групи, значення яких досягли нормативних вимог в кінці етапу спеціальної силових підготовки, і рівень яких упродовж змагального етапу річного макроциклу до початку другого туру продовжував зростати, й утримувався в межах норми до початку третього-четвертого турів.

Стосовно точних передач сильною і слабкою рукою, їх рівень досяг нормативних значень лише на початку ігор другого туру першого кола змагального періоду, але продовжував зростати до початку наступних турів

(з шести разів до семи – сильнішою рукою, і з п'яти до шести разів слабшою рукою при нормах 5 і 6 разів відповідно).

Таблиця 3.9

**Показники технічної підготовленості баскетболістів
команди «Ніко-Баскет» з довжиною тіла від 190 до 199 см
упродовж першої половини річного макроциклу підготовки (п = 9).**

Період тестування	01.08.2023		05.09.2023		10.10.2023		24.10.2023 ⁴		09.11.2023		Норма
Назва тесту	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	
Кидки з різних точок, к-сть влучань	4,9	1,04	5,3	0,96	5,7*	0,80	6,0*	0,87	5,9*	0,98	5,6
Швидкісна Техніка, с	13,6	2,70	13,0	1,54	12,3	1,43	12,0*	2,07	12,0*	1,40	12,0 с
Штрафні кидки-К-сть влучань з 10-ти	7,7	1,52	7,9	1,58	8,0*	0,95	8,2*	1,15	8,2*	1,71	8,00
К-сть точних передач сильнішою рукою	4	1,09	4	0,95	5	0,43	6*	0,79	7*	0,61	6
К-сть точних передач слабшою рукою	4	0,93	3	1,12	4	0,85	5*	1,00	6*	0,59	5

Таблиця 3.10

**Показники технічної підготовленості баскетболістів
команди «Ніко-Баскет» з довжиною тіла від 200 до 207 см
упродовж першої половини річного макроциклу підготовки (п = 4).**

Період тестування	01.08.2023		05.09.2023		10.10.2023		24.10.2023 ⁴		09.11.2023		Норма
Назва тесту	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	
Кидки з різних точок, к-сть влучань	4,9	1,04	5,2	1,10	5,8*	1,03	6,1*	0,89	6,1*	1,85	5,4
Швидкісна техніка, с	14,1	2,70	13,3	1,54	12,8	2,43	12,6*	1,72	12,7	1,40	12,6 с
Штрафні кидки-к-сть влучань з 10-ти	7,7	1,12	7,9	1,45	8,3*	0,55	8,5*	1,25	8,6*	0,97	8,0
К-сть точних передач сильнішою рукою	5	1,11	6	1,05	7*	0,65	8*	0,72	8*	0,77	7
К-сть точних передач слабшою рукою	5	0,97	5	1,03	6*	0,59	6*	0,43	7*	0,80	6

Рівень технічної підготовленості спортсменів з третьої групи (окрім тесту «Швикісна техніка», який вимагає високого рівня спеціальної фізичної підготовленості), виявився дещо вищим від їхніх колег, зарахованих до інших груп (5,8, 6,1, і 6,1 разів при нормі 5,4 – для першого тесту, 8,3, 8,5 і 8,6 разів при нормі 8,0 – для третього тесту; 7, 8 і 8 при нормі 7 – для четвертого тесту; 6, 6 і 7 разів при нормі 6 – для п'ятого тесту).

Стосовно другого тесту – швидкісної техніки, то її показник – час виконання – при нормі 12,6 с досяг нормативного значення лише перед початком другого туру першого кола чемпіонату, і на 0,8% погіршився до наступного тестування (до початку третього-четвертого турів).

Результати п'ятиразового тестування рівня технічної підготовленості баскетболістів команди «Ніко-Баскет» на різних етапах першої половини річного макроциклу підготовки дають змогу ствердити таке:

- технічна підготовленість залучених до тестування спортсменів з доволі низького рівня на початку спортивного сезону упродовж загально-підготовчого та спеціально-підготовчого періодів за переважною більшістю контрольованих показників підвищився до нормативних вимог;

- упродовж охопленого нами змагального періоду річного макроциклу підготовки показники технічної підготовленості баскетболістів з усіх груп продовжували зростати й утримувались в межах нормативів;

- винятками є невелике погіршення оцінки тесту «Кількість точних передач сильнішою рукою» спортсменів першої групи під час тестування перед другим туром Чемпіонату; те, що показники точності передач спортсменів з другої групи досягли нормативних значень лише перед другим туром першого кола чемпіонату, які до наступного тестування зросли, а також те, що показник «Швидкісна техніка» гравців з третьої групи досяг нормативного значення лише перед початком другого туру першого кола

чемпіонату, і до наступного тестування (до початку третього-четвертого турів) на 0,8% погіршився;

- отримані нами дані дають змогу стверджувати, що рівень технічної підготовленості залучених до тестування спортсменів досяг нормативних значень лише в кінці спеціально-підготовчого періоду;

- упродовж змагального періоду переважна більшість показників технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів продовжвала зростати й утримувалась на високому рівні, перевищуючи нормативні значення.

3.3 Динаміка показників змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів упродовж річного макроциклу

Показники змагальної діяльності гравців команди «Ніко-Баскет» ми вивчали на підставі педагогічного спостереження за іграми першого кола XXXIII чемпіонату України з баскетболу серед чоловічих команд сезону 2023/2024 рр. Дивізіон В (Вища ліга), перелічених у Додатку А і зведених у табл. 3.11:

Таблиця 3.11

**Календар ігор команди «Ніко-Баскет»
у першому колі XXXIII чемпіонату України з баскетболу
серед чоловічих команд сезону 2023/2024 рр. Дивізіон В (Вища ліга)**

№ гри	Дата гри	Команди – учасники
1	2	3
1	13.10.2023 п'ятниця	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)
2	14.10.2023 субота	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)
3	15.10.2023 неділя	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)
4	27.10.2023 п'ятниця	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК ЗСО-СумДУ (Суми)
5	28.10.2023 субота	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)
6	29.10.2023 неділя	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)
7	11.11.2023 субота	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК ПОЛІТЕХНІК- (Харків)
8	12.11.2023 неділя	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаське)
9	17.11.2023 п'ятниця	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)
10	18.11.2023 субота	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК САМБІР (Самбір)
11	19.11.2023 неділя	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв) БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)

З цієї метою були також детально проаналізовані офіційні протоколи зазначених змагань, запозичені з офіційного сайту Федерації баскетболу України (https://fbu.ua/statistics/league-8185/team-4638193?season_id=127168 (Додаток С), витяги з яких зведені у таблиці 3.12 і 3.13:

Таблиця 3.12

**Витяг з протоколів ігор команди МБК «Ніко-Баскет»
за перше коло чемпіонату України 2023-2024 рр.
(кількість і влучність кидків у кошик)**

№ гри	Двоочкові				Триочкові				Штрафні				Очки	
	вл	кид	%	оч	вл	кид	%	оч	вл	кид	%	оч	заб.	пр..
Перший тур (13–15 жовтня)														
1	22	36	61	44	6	27	22	18	17	22	77	17	79	72
2	15	34	44	30	13	33	39	39	9	14	64	9	78	49
3	21	39	54	42	6	29	21	18	10	14	71	10	70	54
Другий тур (27–29 жовтня)														
4*	11	41	27	22	8	30	27	24	5	9	56	5	51	80
5	21	44	48	42	7	23	30	21	14	20	70	14	77	69
6	17	38	45	34	13	36	36	39	12	15	80	12	85	81
Третій тур (11–12 листопада)														
7	18	36	50	36	6	22	27	18	20	22	91	20	74	50
8*	9	30	30	18	8	37	22	24	4	5	80	4	46	81
Четвертий тур (17–19 листопада)														
9	20	37	84	40	7	30	23	21	20	23	87	20	81	62
10*	13	34	38	26	11	39	28	33	17	20	85	17	76	86
11	17	38	45	34	9	21	43	27	10	11	91	10	71	69

До першої групи проаналізованих показників змагальної діяльності команди зараховано ті, що характеризують кількість і влучність двоочкових, триочкових і штрафних кидків у кошик, здійснених гравцями команди «Ніко-Баскет» упродовж кожної гри (табл. 3.13), а до другої групи – ті, що характеризують інші дії гравців обох команд з м'ячем – підбирання м'яча у нападі і в захисті, здійснені передачі, втрати і перехоплення м'яча (табл. 3.14).

Зірочкою (*) у табл. 3.13 і 3.14 позначено порядкові номери ігор, які команда «Ніко-Баскет» програла. Для виявлення чинників, пов'язаних з причинами поразок, нами проаналізовано ті показники змагальної діяльності гравців команди з групи кидків у кошик, які у програних іграх істотно відрізняються від аналогічних показників виграшних ігор. Серед них найбільшу різницю між показниками ігор, у яких команда виграла, і в яких вона зазнавала поразок, виявлено між влучністю двоочкових кидків. Якщо їх загальна кількість у матчах-поразках (41, 30 і 34 кидки відповідно, середня кількість 34,67) мало відрізняється від середнього показника (37,00), то влучність таких кидків (27, 30 і 38%) істотно нижча від середньої (47,82%). На рис. 3.1 показано загальну кількість двоочкових кидків гравців команди і кількість влучань у кошик за кожну гру.

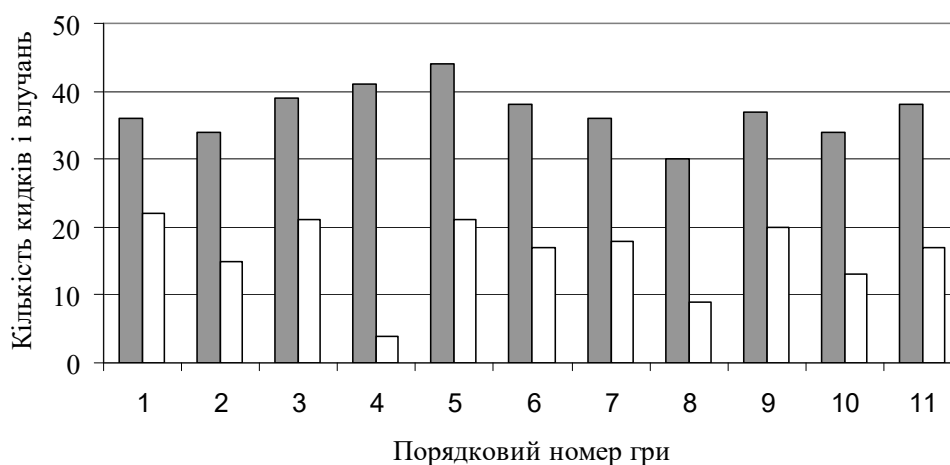


Рис. 3.1. Загальна кількість двоочкових кидків і кількість влучань гравців команди «Ніко-Баскет» в окремих іграх першого кола чемпіонату: ■ - загальна кількість кидків; □ - кількість влучань у кільце.

Розрахунок коефіцієнтів кореляції між окремими показниками змагальної діяльності першої групи і очками, які здобули команди у кожній

грі та різницею між очками команди «Ніко-Баскет» та команди-суперниці у грі показав, найтісніший прямий статистичний взаємозв'язок кількість здобутих командою очок має з відсотком влучань двоочкових кидків ($r = 0,820$). Слабший зв'язок здобутих очок виявлено з сумарною кількістю очок за двоочкові кидки ($r = 0,616$) і сумарною кількістю цих кидків ($r = 0,598$).

Кількість очок, набраних за гру командою – суперницею, доволі тісно пов'язана зворотнім статистичним зв'язком з кількістю влучних двоочкових кидків ($r = - 0,764$), а також кількістю і влучністю штрафних кидків ($r = - 0,781$ та $- 0,776$).

Натомість різниця між очками, набраними командами (з урахуванням знаку) найтісніше пов'язана прямим взаємозв'язком з кількістю влучних двоочкових кидків гравців команди за гру ($r = 0,817$), загальною кількістю і кількістю влучних штрафних кидків ($r = 0,818$ і $0,875$). Дещо слабший взаємозв'язок виявлено з кількістю набраних за двоочкові кидки очок ($r = 0,506$) та з кількістю влучних триочкових кидків ($r = 0,653$).

Отримані нами результати дають змогу зробити висновок, що підсумкові результати матчів істотно залежать від інтенсивності (загальної кількості) і якості (влучності) двоочкових атак команди; на них також, але не так істотно, впливають аналогічні показники штрафних кидків. Натомість вагомого статистичного взаємозв'язку між характеристиками триочкових кидків і результатами ігор не виявлено.

Аналіз показників змагальної діяльності команди, що належать до другої групи, ураховуючи активну взаємодію гравців команд суперниць, доцільно здійснювати з урахуванням підбирань, передач, втрат і перехоплень м'яча баскетболістів з обох команд (табл. 3.13):

Таблиця 3.13

**Витяг з протоколів ігор команди МБК «Ніко-Баскет»
за перше коло чемпіонату України 2023-2024 рр.
(інші дії гравців обох команд-суперниць з м'ячем)**

№ гри	Підбирання			Пере- дачі	Втрати	Пере- хоплення	Очки команди
	У нападі	У захисті	Всього				
Команда «Ніко-Баскет» / Команда – суперниця у грі							
Перший тур (13–15 жовтня)							
1	19 / 5	33 / 18	52 / 23	18 / 15	27 / 18	8 / 14	78 / 49
2	21 / 16	38 / 21	59 / 37	20 / 13	22 / 15	10 / 12	70 / 54
3	12 / 11	36 / 29	48 / 43	16 / 15	13 / 11	5 / 9	79 / 72
Другий тур (27–29 жовтня)							
4*	20 / 19	28 / 34	48 / 53	13 / 26	5 / 8	2 / 4	51 / 80
5	22 / 16	29 / 21	51 / 37	15 / 19	19 / 13	7 / 10	77 / 69
6	17 / 8	23 / 27	40 / 35	21 / 27	14 / 21	15 / 18	85 / 81
Третій тур (11–12 листопада)							
7	13 / 14	36 / 20	49 / 34	10 / 14	14 / 11	8 / 10	74 / 50
8*	13 / 15	31 / 37	44 / 52	7 / 26	19 / 12	6 / 4	46 / 81
Четвертий тур (17–19 листопада)							
9	22 / 13	27 / 28	49 / 41	13 / 11	20 / 14	6 / 14	81 / 62
10*	21 / 20	18 / 30	39 / 50	15 / 20	11 / 13	7 / 7	76 / 86
11	8 / 14	30 / 25	38 / 39	17 / 15	20 / 16	10 / 15	71 / 69

Як і у випадку з аналізом показників змагальної діяльності першої групи (кидків у кошик), для виявлення чинників, пов'язаних з причинами поразок, нами також проаналізовано ті показники змагальної діяльності гравців команди з другої групи (інших дій гравців з м'ячем), які у програних іграх істотно відрізняються від аналогічних показників виграшних ігор.

До таких показників належать співвідношення загальної кількості підбирань, кількості передач, а також кількості підбирань у захисті гравців обох команд за гру (рис. 3.2):



Рис. 3.2. Динаміка показників змагальної діяльності гравців команди «Ніко-Баскет» другої групи (інші дії гравців з м'ячем) упродовж ігор першого кола чемпіонату (співвідношення кількості окремих змагальних дій гравців обох команд у грі): ——— - загальна кількість підбирань; ——— - кількість підбирань у захисті; - - - - кількість передач.

Так, лише у програних матчах загальна кількість підбирань гравців команди «Ніко-Баскет» виявилась вірогідно меншою, ніж у баскетболістів команди-суперниці (співвідношення зазначених показників – менші за одиницю). Така сама тенденція (окрім шостої зустрічі з командою БК PUSH TEAM-НУФВСУ, м. Київ) виявлена і для співвідношення кількості підбирань гравців команд-суперниць у захисті. Стосовно ж співвідношення кількості передач за гру, які виконали баскетболісти обох команд, то лише у двох перших програних командою МФК «Ніко-Баскет» матчах воно опустилось до позначки 0,50 і нижче.

Аналіз розрахованих нами коефіцієнтів рангової кореляції по Спірмену між кількістю очок, здобутих за гру командою «Ніко-Баскет», командою-суперницею, а також різницею між цими очками – з одного боку, й окремими показниками змагальної діяльності другої групи (інших дій гравців команд з

м'ячем) – з іншого, показав таке.

Тісний зворотній статистичний взаємозв'язок виявлено між різницею в очках, здобутих гравцями обох команд за гру, і кількістю підбирань у захисті ($r = - 0,949$), загальною кількістю підбирань ($r = - 0,949$) і кількістю виконаних передач ($r = - 0,800$) гравців команди-суперниці. Також тісний прямий статистичний взаємозв'язок зафіксовано між кількістю очок, здобутих за гру баскетболістами команди-суперниці – з одного боку, і кількістю підбирань у захисті ($r = 0,855$), кількістю виконаних передач ($r = 0,874$) і сумарною кількістю підбирань ($r = 0,746$) цих-же гравців.

Стосовно ж дій представників команди «Ніко-Баскет», прямий статистичний взаємозв'язок середньої тісноти між кількістю здобутих ними очок за гру виявлено з кількістю виконаних ними передач ($r = 0,702$). При цьому, чим меншу загальну кількість підбирань і підбирань у захисті виконують баскетболісти команди-суперниці, тим більше очок здобуває «Ніко-Баскет» ($r = -0,788$ і $-0,723$ відповідно). З'ясовано також, що при більшій загальній кількості підбирань гравців команди «Ніко-Баскет» знижується кількість пропущених очок ($r = - 0,716$).

Наведені вище результати дають змогу констатувати, що покращити співвідношення здобутих і пропущених очок команда «Ніко-Баскет» може шляхом протидії гравцям команди-суперниці у здійсненні ними підбирань (особливо у захисті) і передач, а також за рахунок збільшення кількості власних передач і підбирань.

3.4. Взаємозв'язки між показниками спеціальної фізичної, технічної підготовленості та змагальної діяльності у кваліфікованих баскетболістів упродовж першої половини річного макроциклу підготовки

Для виявлення можливих статистичних взаємозв'язків між показниками спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів і їх технічної підготовленості з показникам змагальної діяльності упродовж річного макроциклу підготовки нами були розраховані середні значення контрольованих показників підготовленості у відсотках від їх норм для різних груп спортсменів (табл. 3.14 і 3.15 та рис. 3.3 і 3.4).

Таблиця 3.14

Динаміка середніх показників спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів команди «Ніко-Баскет» у відсотках від норм упродовж першої половини річного макроциклу 2023–2024 рр. (п = 18).

Період тестування	01.08.2023	05.09.2023	10.10.2023	24.10.2023	09.11.2023	Норма
Назва тесту						
Ривок на 20 м, с	84,3	99,5	101,2	96,2	91,6	100,0
Стрибок у довжину з місця, м	96,7	102,0	102,7	100,1	97,5	100,0
Серійна стрибучість, с	89,2	96,0	97,5	95,6	93,1	100,0
Човниковий біг 5х25 м, с	94,4	99,6	100,1	99,5	99,1	100,0

Це дало змогу наочно показати динаміку змін зазначених показників від тестування до тестування, і порівняти їх з показниками змагальної діяльності команди у ці періоди.

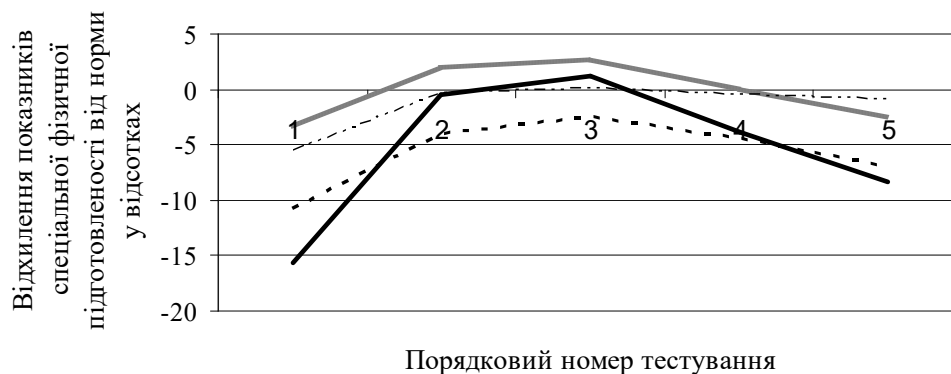


Рис. 3.3. Відхилення у відсотках від норми середніх показників спеціальної фізичної підготовленості гравців команди «Ніко-Баскет» упродовж першої половини річного макроциклу підготовки: — - «Ривок на 20 м»; — — — - «Стрибок у довжину з місця»; - - - - «Серійна стрибучість»; . - . - «Човниковий біг 5х25 м».

Таблиця 3.15

Динаміка середніх показників технічної підготовленості баскетболістів команди Ніко-Баскет у відсотках від норм упродовж першої половини річного макроциклу 2023–2024 рр. (п = 18).

Період тестування	01.08.2023	05.09.2023	10.10.2023	24.10.2023	09.11.2023	Норма
Назва тесту						
Кидки з різних точок, к-сть влучань	86,1	91,4	104,2	108,4	107,2	100,0
Швидкісна Техніка, с	88,7	94,3	98,7	100,9	100,3	100,0
Штрафні кидки-к-сть влучань з 10-ти	95,3	97,8	101,5	103,9	103,9	100,0
К-сть точних передач сильнішою рукою	62,7	73,0	94,4	99,2	110,3	100,0
К-сть точних передач слабшою рукою	65,5	70,0	87,8	94,4	112,2	100,0

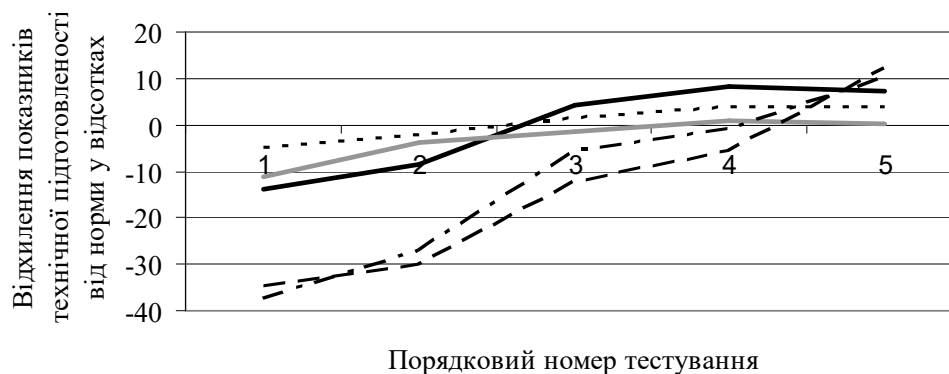


Рис. 3.4. Відхилення у відсотках від норми середніх показників технічної підготовленості гравців команди «Ніко-Баскет» упродовж першої половини річного макроциклу підготовки: — - «Кидки з різних точок»; — - «Швидкісна техніка»; - «Штрафні кидки»; . — . — - «Кількість точних передач сильнішою рукою». — — - «Кількість точних передач слабшою рукою».

Для адекватного порівняння з показниками підготовленості гравців з показниками змагальної діяльності команди «Ніко-Баскет», вони також були усереднені за окремими турами (табл. 3. 16 і 3.17).

Порівняння даних таблиць 3.14 і 3.15, проілюстрованих рисунками 3.3 і 3.4. з даними таблиць 3.16 і 3.17 і рисунка 3.5, на якому показана динаміка здобутих, пропущених командою очок та їх різниці від гри до гри дає змогу констатувати, що за динамікою відхилення у відсотках від норми середніх показників спеціальної фізичної підготовленості гравців команди «Ніко-Баскет» упродовж першої половини річного макроциклу підготовки, її досить низький на початок загально-підготовчого періоду вихідний рівень, який зріс до максимуму в кінці спеціально-підготовчого періоду, за результатами наступних тестувань, що припали на змагальний період (на початок другого і

третього-четвертого турів першого кола чемпіонату), поступово але стабільно знижувався до величин, нижчих від нормативних.

Таблиця 3.16

**Витяг з протоколів ігор команди МБК «Ніко-Баскет»
за перше коло чемпіонату України 2023-2024 рр.
(кількість і влучність кидків у кошик – середні значення за перший,
другий, третій і четвертий тури першого кола чемпіонату)**

№ з/п	Двоочкові				Триочкові				Штрафні				Очки	
	вл	кид	%	оч	вл	кид	%	оч	Вл	кид	%	оч	заб.	пр..
Перший тур (13–15 жовтня)														
1	19	36	53	39	8	30	27	25	12	17	71	13	76	58
Другий тур (27–29 жовтня)														
2	16	41	40	33	9	30	31	28	10	15	69	10	71	77
Третій тур (11–12 листопада)														
3	14	33	40	27	7	30	25	21	12	14	86	12	60	66
Четвертий тур (17 – 19 листопада)														
4	17	36	56	33	9	30	31	27	16	18	88	16	76	72

Таблиця 3.17

**Витяг з протоколів ігор команди МБК «Ніко-Баскет»
за перше коло чемпіонату України 2023-2024 рр.
(інші дії гравців з м'ячем – середні значення за перший, другий,
третій і четвертий тури першого кола чемпіонату)**

№ гри	Підбирання			Пере- дачі	Втрати	Пере- хоплення	Очки команди
	У нападі	У захисті	Всього				
Перший тур (13–15 жовтня)							
1	14	36	53	18	21	8	76
Другий тур							
6	20	27	46	16	12	8	71
Третій тур (11–12 листопада)							
3	13	34	47	9	17	7	60
Четвертий тур (17–19 листопада)							
4	17	25	42	15	17	10	76

Натомість, зображені на рисунку 3.4 усереднені показники технічної підготовленості спортсменів команди різних груп у відсотках від норми, демонструють зовсім іншу тенденцію, досягаючи нормативних значень пізніше від показників спеціальної фізичної підготовленості, тобто вже в ході змагального періоду, на що позитивно впливає змагальна технічна підготовка. При цьому їх значення упродовж змагального періоду продовжують підвищуватися.

Аналіз зображених на рис. 3.5 залежностей різниці здобутих і пропущених очок з урахуванням знаку, кількості здобутих і кількості пропущених командою «Ніко-Баскет» в крених іграх першого кола чемпіонату показує, що від початку змагального періоду спортивна успішність команди поступово знижувалась. Так, різниця здобутих і пропущених очок від 29 і 16 в перших іграх поступово знизилась до -10 і 2-х – в останніх іграх.



Рис. 3.5. Динаміка здобутих і пропущених очок команди «Ніко-Баскет» в окремих іграх першого кола чемпіонату: — - різниця забитих і пропущених очок з урахуванням знаку; — - - - кількість здобутих очок; — - - - кількість пропущених очок.

Аналіз графіків, що відображають кількості здобутих і пропущених командою очок наочно пояснює цей факт – велика перевага здобутих очок над пропущеними на початку змагального періоду поперемінно почала змінюватись у протилежний бік, і в кінці охопленого педагогічним спостереженням періоду знизилась до двох очок.

З'ясоване дає змогу припустити, що виявлене нами зниження спортивної результативності команди від початку до кінця першого кола ігор вірогідно пов'язане зі зниженням упродовж змагального періоду показників спеціальної фізичної підготовленості гравців. Це підтверджує тезу авторів [80, 88, 96 та ін.] про те, що за рівної техніки гравців двох команд перемагає суперник, у якого краща фізична підготовленість.

Виявлена нами тенденція до зниження успішності змагальної діяльності команди, при умові її продовження, може призвести до прогнозованої втрати призового положення команди в турнірній таблиці до кінця сезону.

Тому при внесенні змін у план підготовки команди, спрямованих на підвищення поточного рівня спеціальної фізичної підготовки її гравців можна сподіватись на позитивні зміни у динаміці спортивної результативності команди.

3.5. Висновки за розділом 3

1. Рівень спеціальної фізичної підготовленості залучених до тестування спортсменів на початку спортивного сезону виявився істотно нижчим за нормативні значення. Упродовж загально-підготовчого і спеціально-підготовчого періодів річного макроциклу підготовки рівень усіх показників

зростав, і досягнув своїх максимальних значень (які у переважній більшості зрівнялися чи перевищили нормативні значення) перед першим туром чемпіонату.

2. Упродовж змагального періоду показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з усіх трьох груп поступово знижувались, і перед початком третього-четвертого турів першого кола чемпіонату були нижчими за нормативні.

3. Рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з довжиною тіла від 201 до 207 см, зарахованих до третьої групи, виявився дещо нижчим, ніж у гравців першої і другої груп, так як результати усіх тестів крім стрибка у довжину з місця не вийшли на рівень нормативних.

4. Отримані результати можуть бути обумовлені зміною планування тренувальних навантажень у змагальному періоді річного макроциклу підготовки. зорієнтованих переважно на удосконалення техніко-тактичних здатностей баскетболістів зі зниженням частки фізичної підготовки. а також накопиченою втомою, спричиненою інтенсивною змагальною діяльністю.. частими переїздами і морально-психологічними чинниками соціального характеру.

5. Технічна підготовленість залучених до тестування спортсменів з доволі низького рівня на початку спортивного сезону упродовж загально-підготовчого та спеціально-підготовчого періодів за переважною більшістю контрольованих показників підвищився до нормативних вимог.

6. Упродовж охопленого нами змагального періоду річного макроциклу підготовки показники технічної підготовленості баскетболістів з усіх груп продовжували зростати й утримувались в межах нормативів, за винятком незначного погіршення оцінки тесту «Кількість точних передач сильнішою рукою» спортсменів першої групи під час тестування перед другим туром

Чемпіонату, а також досягнення показником «Швидкісна техніка» гравців з третьої групи нормативного значення лише перед початком другого туру першого кола чемпіонату.

7. Отримані нами дані дають змогу стверджувати, що рівень технічної підготовленості залучених до тестування спортсменів досягає нормативних значень лише в кінці спеціально-підготовчого періоду; упродовж змагального періоду переважна більшість показників технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів продовжує зростати й утримується на високому рівні, що перевищує нормативні значення.

8. За динамікою відхилення у відсотках від норми середніх показників спеціальної фізичної підготовленості гравців команди «Ніко-Баскет» упродовж першої половини річного макроциклу підготовки, її досить низький на початок загально-підготовчого періоду вихідний рівень, який зріс до максимуму в кінці спеціально-підготовчого періоду, за результатами наступних тестувань, що припали на змагальний період (на початок другого і третього-четвертого турів першого кола чемпіонату), поступово але стабільно знижувався до величин, нижчих від нормативних.

9. Усереднені показники технічної підготовленості спортсменів команди різних груп у відсотках від норми, проявили зовсім іншу тенденцію, досягаючи нормативних значень пізніше від показників спеціальної фізичної підготовленості, тобто вже в ході змагального періоду, на що позитивно впливає змагальна технічна підготовка. При цьому їх значення упродовж змагального періоду продовжують підвищуватися.

10. Аналіз залежностей різниці здобутих і пропущених очок з урахуванням знаку, кількості здобутих і кількості пропущених командою «Ніко-Баскет» в окремих іграх першого кола чемпіонату показує, що від початку змагального періоду спортивна успішність команди поступово

знижувалась. Так, різниця здобутих і пропущених очок від 29 і 16 в перших іграх поступово знизилась до –10 і 2-х – в останніх іграх. Велика перевага здобутих очок над пропущеними на початку змагального періоду (29) поперемінно почала змінюватись у протилежний бік, і в кінці охопленого педагогічним спостереженням періоду знизилась до двох очок.

11. Отримані результати дають змогу припустити, що виявлене нами зниження спортивної результативності команди від початку до кінця першого кола ігор вірогідно пов'язане зі зниженням упродовж змагального періоду показників спеціальної фізичної підготовленості гравців. Це підтверджує тезу авторів [80, 88, 96 та ін.] про те, що за рівної техніки гравців двох команд перемагає суперник, у якого краща фізична підготовленість.

12. Виявлена тенденція до зниження успішності змагальної діяльності команди, при умові її продовження, може призвести до прогнозованої втрати призового положення команди в турнірній таблиці до кінця сезону. Тому при внесенні змін у план підготовки команди, спрямованих на підвищення поточного рівня спеціальної фізичної підготовки її гравців можна сподіватись на позитивні зміни у динаміці спортивної результативності команди.

ВИСНОВКИ

1. Рівень розвитку сучасного баскетболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування. Висока динаміка ігрових дій, швидка зміна ситуацій, жорстка боротьба із суперником, обмеження часу на прийняття рішень, емоційність змагальної діяльності тощо ставлять високі вимоги до рівня фізичних, функціональних і психічних якостей спортсменів. Низка наукових публікацій з проблем баскетболу присвячені аналізу фізичної і технічної підготовленості й оцінюванню ефективності дій баскетболістів, розробці модельних характеристик і керуванню техніко-тактичними діями з урахуванням ігрових амплуа, удосконаленню системи підготовки на різних етапах тощо.

2. Еволюція гри в баскетбол спричинила зміщення акценту підготовки з технічної на органічний взаємозв'язок технічної та фізичної підготовки. Висока значущість рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості баскетболістів у їх змагальній діяльності підтверджена результатами численних наукових досліджень, однак дані стосовно результатів контролю за рівнем спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих баскетболістів, а також їх зв'язок з показниками змагальної діяльності упродовж річного макроциклу вивчені недостатньо і вимагають додаткового дослідження.

3. За динамікою відхилення у відсотках від норми середніх показників спеціальної фізичної підготовленості гравців команди «Ніко-Баскет» упродовж першої половини річного макроциклу підготовки, її досить низький на початок загально-підготовчого періоду вихідний рівень, який зріс до максимуму в кінці спеціально-підготовчого періоду, за результатами

наступних тестувань, що припали на змагальний період (на початок другого і третього-четвертого турів першого кола чемпіонату), поступово але стабільно знижувався до величин, нижчих від нормативних.

4. Усереднені показники технічної підготовленості спортсменів команди різних груп у відсотках від норми, проявили зовсім іншу тенденцію, досягаючи нормативних значень пізніше від показників спеціальної фізичної підготовленості, тобто вже в ході змагального періоду, на що позитивно впливає змагальна технічна підготовка. При цьому їх значення упродовж змагального періоду продовжують підвищуватися.

5. Аналіз залежностей різниці здобутих і пропущених очок з урахуванням знаку, кількості здобутих і кількості пропущених командою «Ніко-Баскет» в окремих іграх першого кола чемпіонату показує, що від початку змагального періоду спортивна успішність команди поступово знижувалась. Можна припустити, що виявлене зниження спортивної результативності команди від початку до кінця першого кола ігор вірогідно пов'язане зі зниженням упродовж змагального періоду показників спеціальної фізичної підготовленості гравців. Це підтверджує тезу багатьох фахівців з баскетболу, що за рівної техніки гравців двох команд перемагає суперник, у якого краща фізична підготовленість.

6. Виявлена тенденція до зниження успішності змагальної діяльності команди, при умові її продовження, може призвести до прогнозованої втрати призового положення команди в турнірній таблиці до кінця сезону. Тому при внесенні змін у план підготовки команди, спрямованих на підвищення поточного рівня спеціальної фізичної підготовки її гравців можна сподіватись на позитивні зміни у динаміці спортивної результативності команди.

7. Отримані нами дані та зроблені висновки стосуються лише гравців і команди «Ніко-Баскет» та її тренувально-змагальної діяльності упродовж першої половини річного макроциклу підготовки, тому вони вимагають подальшого дослідження й підтвердження упродовж повного річного макроциклу, а також проведення відповідних педагогічних експериментів із залученням до них інших кваліфікованих баскетбольних команд.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Артюх, В. М. (1996). *Баскетбол*. Львів: Піраміда
- 2) Артюх В. М. (2002). Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації. *Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи: зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький*, (3), 32-37.
- 3) Бессарабов, М. С. (2015). *Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навч. посібник*. Запоріжжя: ЗДМУ.
- 4) Бондарчук, А. П. (2000). *Периодизация спортивной тренировки*. Київ: Олимпийский спорт.
- 5) Бріскін, Ю. А. & Пітин М. П. (2011). Проблеми диференціації техніко-тактичної підготовки спортсменів в ігрових командних видах спорту. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт*, (1), 77-84.
- 6) Вальтин, А. И. (2003). *Проблемы современного баскетбола*. Київ: Ін Юре.
- 7) Величенко, М. А., Фотинюк, В. Г., Коротя, В. В. & Тимошкін, В. М. (2014). *Фізичне виховання. Баскетбол. Практикум для студентів усіх спеціальностей*. Київ: НАУ.
- 8) Верхошанский, Ю. В. (2014). *Основы специальной силовой подготовки в спорте*. - Москва: Физкультура и спорт.
- 9) Вознюк, Т. В. (2000). Аналіз змагальної діяльності баскетболісток високої кваліфікації. *Молода спортивна наука України*. Львів: ЛДІФК, 2000. С. 227-228.
- 10) Вознюк, Т. В. (2004). Експертна оцінка структури діяльності кваліфікованих баскетболісток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. (5), 179-181.
- 11) Вознюк, Т. В. (2005). *Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на перед*

змагальному етапі підготовки (дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту), Вінницький держ. педагогічний ун-т ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця, Україна.

12) Вознюк, Т. В. (2006). Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболісток. *Молода спортивна наука України*. (2006), 86-91.

13) Вознюк, Т. В. (2007). Інформативна значущість окремих психомоторних показників для оцінки ефективності змагальних дій кваліфікованих баскетболісток. *Молода спортивна наука України*, (3), 78-82.

14) Вознюк, Т. В. (2009). Тренувальні програми швидко-силової спрямованості як основа підвищення ефективності кидків у баскетболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць*. (2), 33-37.

15) Вознюк, Т. В., Галайдюк, М. А. & Свірщук, Н. С. (2017). *Управління підготовкою кваліфікованих баскетболісток на основі програмування та моделювання тренувального процесу в підготовчому періоді*. Вінниця: . Планер.

16) Волков, Л. В. (2002). *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Киев: Олимпийская литература.

17) Вуден, Джон, Р. (1987). *Современный баскетбол*. (Е. Р. Яхонтов, пер. с англ.). Москва: Физкультура и спорт.

18) Гомельский, А. Я. (1997). *Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений*. Москва: Гранд.

19) Гомельский, А. (2002). *Энциклопедия баскетбола от Гомельского*. Москва: Гранд-Фаир.

20) Гомельский, А. Я. (2010). *Психологические аспекты современного баскетбола*. Москва, 2010.

21) Грибан, Г. П., Кафтанова, Т. В. & Костюк, Ю. С. (2017). *Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації*. Житомир: Вид-во «Рута».

22) Джерри, В. (2006). *Баскетбол – навыки и упражнения (пер. с англ.)*. Москва: Дон. Москва: АСТ: Астрель,.

- 23) Дорошенко, Е. Ю., Кириченко, Р. О., Хабарова, М. О. & Цапенко, В.О. (2004). Аналіз змагальної діяльності у баскетболі: теоретико-методичні аспекти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С.*, (21), 25-34.
- 24) Дорошенко, Е. Ю., Кириченко, Р. О. & Хабарова, М. О. (2006). Теоретичні аспекти змагальної діяльності у спортивних іграх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С.*, (3), 19-23.
- 25) Дорошенко, Э. (2014). Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх. *Наука в олимпийском спорте*, (4), 15-21. Вилучено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/NOS_2014_4_4
- 26) Дорошенко, Е. Ю., Сердюк, Д. Г. & Мітова, О. О. (2016). Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми. *Пошуки, шляхи вирішення (монографія)*. Запоріжжя: ТОВ «ЛПКС» ЛТД.
- 27) Дорошенко, А. В. Визначення рівня розвитку гнучкості спортсменів 9 років секції баскетболу. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Збірник тез* (ч.1, с. 320). 20-21 квітня, 2017, Бердянськ, Україна: БДПУ.
- 28) Елевич, С. Н. (2004). *Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла* (дисс.. ... канд. пед. наук). ГЦОЛИФК. Москва, Россия.
- 29) Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М., Савин, В. П. & Лексаков, А. В..(2004). *Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения: учебн. для студ. высш. пед. учеб. Заведений*. (2-е изд.). Москва: Академия.
- 30) Запорожанов, В. А. (2015). *Контроль в спортивной тренировке* Киев : Здоровье.
- 31) Зикас, И. А. (1992). *Управление соревновательной деятельностью высококвалифицированных баскетболисток на основе проявления точностных*

движений в различные фазы менструального цикла (на примере дистанционных бросков). (дис. канд. пед. наук). КДІФК. Київ, Україна.

32) Келлер, В. С. & Платонов, В. М. (1993). *Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів*. Львів: Українська Спортивна Асоціація.

33) Кириченко, Р. О. (2006). Ієрархічна модель структури змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С.*, (9), 59-61.

34) Козина, Ж. Л. (2007). Факторные модели физической подготовленности волейболисток высокого класса разных игровых амплуа. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. (9), 80-85.

35) Козіна, Ж. Л., Кондак, Н. М., Защук, С. Г. & Москалець, Т. В. (2012). *Баскетбол: правила, гра, навчання: навчальний посібник*. Харків: Точка.

36) *Контрольні нормативи з волейболу*. Вилучено з https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/435352/mod_resource/content/1/%D0%A%D0%9E%D0%9D%D0%A2%D0%A0%D0%9E%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%20%D0%9D%D0%9E%D0%A0%D0%9C%D0%90%D0%A2%D0%98%D0%92%D0%98%20%D0%97%20%D0%92%D0%9E%D0%9B%D0%95%D0%99%D0%91%D0%9E%D0%9B%D0%A3.pdf

37) Корнеев, Р. А. (2004). Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки. *Теория и практика физической культуры*. (3), 48-50.

38) Корягин, В. М. (2010). Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов. *Теорія та методика фізичного виховання*, (10), 3-7.

39) Костюкевич, В. М. (1990). *Специальная подготовка спортсменов различных игровых амплуа в хоккее на траве* (автореф. дис.. . канд. пед. наук). ГЦОЛИФК. Москва, Россия.

40) Костюкевич, В. М. (2010). Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр.*, (9), 80-88.

- 41) Костюкевич, В. М. (2010). *Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве*. Київ: Освіта України.
- 42) Костюкевич, В. М. & Щепотина, Н. Ю. (2016). Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. *Наука в олимпийском спорте*, (2), 24-28.
- 43) Кочубей, Ю. О., Стрикаленко, Є. Д. & Шалар, О. Г. (2014). *Аналіз фізичної підготовленості баскетболістів високого класу*. В Арзютов Г. М. (ред.). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Н. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт (вип.. 6(49), с. 55-63)*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова.
- 44) Краузе, Д., Мейер, Д. & Мейер, Дж. (2006). *Баскетбол – навыки и упражнения*. Москва: АСТ. Астрель.
- 45) Лежньова, О. & Качан, В. (2017). Контроль тренувального процесу та підготовленості футболістів упродовж підготовчого періоду. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 3(22), 362-371.
- 46) Матвеев, Л. П. (2010). *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов*. Москва: Советский спорт.
- 47) Матвеев, Л. П. (2013). *Основы спортивной тренировки*. Москва: Физкультура и спорт.
- 48) *Методична розробка «Розвиток швидкості, витривалості на уроках з баскетболу*. Вилучено з <https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-rozvitok-spritnosti-shvidkosti-vitrivalosti-na-urokah-z-basketbolu-193259.html>
- 49) Митина, Е. А. (2015). Современные направления контроля в командных спортивных играх. *Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта*, (2015), 305-309.

- 50) Мітова, О. О. & Сушко, Р. О. (2015). *Методи наукових досліджень в баскетболі. Навчальний посібник для студентів, викладачів, тренерів*. Дніпропетровськ: ДДІФКІС.
- 51) Мітова, О. О. (2015). Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 89-96. Вилучено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_3_18.
- 52) Мітова, О. О. & Сушко, Р. О. (2016). *Тестування баскетболістів*. Дніпропетровськ: «Інновація».
- 53) Мітова, О. О. (2017). *Обґрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу)*. В Костюкевич, В. М. (ред.). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць* (с. 86-93)..
- 54) Мітова, О. О. (2021). *Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення* (дис. докт. наук з фіз. виховання і спорту). НУФВіС України. Київ, Україна.
- 55) Мітова, О. О. & Сушко, Р. О. (2021). *Методи наукових досліджень у баскетболі* (2-е вид). Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант». Вилучено з https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O_Mitova_R_Sushko_basket_doslid.pdf
- 56) Мустафа, А. Ф. & Сушко Р. А. (2015). Функциональные резервы повышения технико-тактического мастерства баскетболистов. *Научный часопис «Научно-педагогические проблемы физической культуры /физическая культура и спорт»* – К: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 8(63),15, 4-7.
- 57) Нестеровский, Д. И. (2007). *Баскетбол. Теория и методика обучения*. (3-е изд.). Москва: Академия.
- 58) Николич, А. & Параносич, В. (1984). *Отбор в баскетболе*. Москва: Физкультура и спорт.
- 59) Овчаренко, С. & Мітова, О. (2017). Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 3(22), 371-317.

- 60) Озолин, Н. Г. (2004). *Настольная книга тренера: Наука побеждать*. Москва: АСТ: Астрель.
- 61) Ольхов, С.С. & Ольхова Т. Г. (2006). Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале*, (2), 32-34.
- 62) Пасічник, В. (2015). *Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб.* Львів: ЛДУФК.
- 63) Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература.
- 64) Платонов, В. Н. & Линец, М. М. (2000). *Подготовка спортсменов в профессиональном спорте. Профессиональный спорт*. С. И. Гуськов, В. Н. Платонов (РЕД.). Киев: Олимпийская литература.
- 65) Платонов, В. Н., Булатова, М. М. & Бубка С.Н. (2009). *Олимпийский спорт: в 2 томах*. Т.1. Киев: Олимпийская література.
- 66) Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн*. Киев: Олимпийская литература.
- 67) Платонов, В. & Есентаев, Т. (2015). Организационно-управленческие модели совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта. *Наука в олимпийском спорте*, (1), 19-26.
- 68) Поляковський, В. І. , Швай, О. Д. & Грициляк, С. М. (2010). Порівняльна характеристика показників спеціальної підготовленості баскетболістів різної кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (3), 76–80. Вилучено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2010_3_22
- 69) Поплавский, Л. Ю. & Окипняк, В. Г. (1999). *Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення)*. Київ: НУФВіС.
- 70) Поплавський, Л. Ю. (2004). *Баскетбол*. Київ: Олімпійська література.

71) Поплавський, Л. Ю. (2006). *Розвиток фізичних якостей баскетболістів / Методичний посібник для тренерів з баскетболу*. Поплавський, Л. Ю. (ред.). Київ: Преса України.

72) *Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення* (Наказ міністра молоді та спорту України). №4601 (2018). Вилучено

3

https://ips.ligazakon.net/document/view/RE32659?an=1&ed=2018_10_04

73) Саблин, А. Б. (2002). *Специальная физическая подготовленность высокорослых баскетболистов высокой квалификации* (автореф, дис. ... канд. пед. наук), ГЦОЛИФК. Москва, Россия.

74) Смолюк, В. І., Глушко, П. В., Шевчук, А. Б., Швай, О. Д. & Радченко, О. В. (2022). *Основи фізичної підготовки баскетболістів : методичні рекомендації*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.

75) Стасюк, В. (2018). Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки на етапі констатувального експерименту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, (1), 41-46.

76) Стонкус, С. (1991). Модели игровой деятельности баскетболистов и команд. *Физическая культура*, (25), 104-110.

77) Сушко, Р. О. (2008). Моделювання як чинник управління змагальною діяльністю баскетболісток високої кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (3), 32-35.

78) Сушко, Р. О. (2010). Моделі змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник*, (81), 666-672.

79) Сушко, Р. А. (2013). Совершенствование соревновательного процесса в спортивных играх на основе моделирования технико-тактических действий (на примере баскетбола). *Наука в Олимпийском спорте*, (4), 14-17.

80) Сушко, Р. О. & Дорошенко, Е. Ю. (2015). Ефективність техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток і шляхи їх удосконалення на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (8), 57-65.

81) Сушко, Р. О. & Дорошенко, Е. Ю. (2015). Параметри техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих баскетболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*, (1), 08-215.

82) Сушко, Р. О. (2016). Сучасні підходи до вдосконалення підготовленості висококваліфікованих баскетболістів: огляд проблеми і шляхи вирішення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2), 76-80.

83) Фураева, Н. В. (2001). Структура годового соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высшей квалификации по баскетболу. *Теория и практика физической культуры*, (4), 35.

84) Хромаев, З. М. (1997). *Підготовка баскетболістів високої кваліфікації у мікроциклах змагального періоду* (автореф. дис. ... канд. пед. наук), КДІФК. Київ, Україна.

85) Хромаев, З.М., Поплавский, Л. Ю. & Защук, Г. С. (2003). *Тетрадь тренера по баскетболу*. Киев: Украина.

86) Хромаев, З. М., Поплавский, Л. Ю., Мурзин, Е.В. & Обухов, А.В. (2005). *Говорят тренеры по баскетболу : сб. ст. ведущих тренеров мира*. Л. Ю. Поплавский (ред.). Киев: [б. и.].

87) Шамардін, В. М. (2013). *Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації* (автореф. дис ... докт. наук з фіз. виховання і спорту), ЛДУФК імкні І. Боберського. Львів, Україна.

- 88) Шинкарук, О. & Безмилов, М. (2013). Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 35-44. Вилучено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2013_2_9
- 89) Щепотіна, Н. (2015). Модельні характеристики функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 15(2), 464-471.
- 90) Яхонтов Е. Р. & Генкін, З. А. (1978). Баскетбол. (Азбука спорту). Москва: Фізкультура і спорт.
- 91) Яхонтов, Е. Р. (1984). *Баскетбол для всех*. Москва: Физкультура и спорт.
- 92) Яхонтов, Е. Р. (1997). *Руководство баскетбольной командой при подготовке к игре и в ходе матча: лекция*. Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.
- 93) Яхонтов, Е. Р. (2000). *Психологическая подготовка баскетболистов: учебное пособие*. Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.
- 94) Andrews, S. (1998). Vols in Profit. *Fiba basketball. England*, (10), 17-20.
- 95) Garba, S. (1981). Evolution des performancers des joueurs et des equipes de basketball. *Trener. Tchecoslovaquie*, (9), 426-427.
- 96) Holzman, R., Lewin, L. C. & Holzman, R. (1973). Basketball: winning strategy and tactics. *Macmillan*, p. 242.
- 97) Knight, B., Knight, B., Eksten, F. & Garl, T. (1993). *Preparing to Play Basketball*. 174 p.
- 98) Rockefeller, J. D. (2005). Basketball advantage. *Masach.*, 73 p.
- 99) Sivils, K. (2009). *Game Strategies and Tactics for basketball: Bench Coaching for Success*. Dog Ear Publishing.

Додаток А

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Директор департаменту
організації та проведення змагань ФБУ

 О.Ю. Гаврилов
22.09.2024 р.

Календар ігор
XXXIII чемпіонату України з баскетболу
серед чоловічих команд сезону 2023/2024 рр.
Дивізіон В (Вища ліга)

№ гри	Дата, день тижня	Команда-господар	Команда - гість
1 коло			
1 тур			
Місто Київ, Пуша-Водиця, вулиця Квітки Цісик, 54			
1.	13.10.2023 п'ятниця	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)
2.	13.10.2023 п'ятниця	БК САМБІР (Самбір)	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)
3.	13.10.2023 п'ятниця	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)	БК ЗСО-СумДУ (Суми)
4.	14.10.2023 субота	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)	БК САМБІР (Самбір)
5.	14.10.2023 субота	БК ЗСО-СумДУ (Суми)	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)
6.	14.10.2023 субота	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)
7.	15.10.2023 неділя	БК САМБІР (Самбір)	БК ЗСО-СумДУ (Суми)
8.	15.10.2023 неділя	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)
9.	15.10.2023 неділя	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)
смт. Слобожанське			
10.	13.10.2023 п'ятниця	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)
11.	13.10.2023 п'ятниця	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)
12.	13.10.2023 п'ятниця	БК ПОЛІТЕХНІК-ШВСМ» (м. Харків)	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)
13.	14.10.2023 субота	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)
14.	14.10.2023 субота	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)
15.	14.10.2023 субота	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)	БК ПОЛІТЕХНІК-ШВСМ» (м. Харків)
16.	15.10.2023 неділя	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)
17.	15.10.2023 неділя	БК ПОЛІТЕХНІК-ШВСМ» (м. Харків)	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)
18.	15.10.2023 неділя	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)
2 тур			
місто Кропивницький			
19.	27.10.2023 п'ятниця	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)
20.	27.10.2023 п'ятниця	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)	БК САМБІР (Самбір)
21.	27.10.2023 п'ятниця	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)
22.	28.10.2023 субота	БК САМБІР (Самбір)	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)
23.	28.10.2023 субота	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)
24.	28.10.2023 субота	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)
25.	29.10.2023 неділя	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)	БК САМБІР (Самбір)
26.	29.10.2023 неділя	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)
27.	29.10.2023 неділя	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)
Місто Київ, Пуша-Водиця, вулиця Квітки Цісик, 54			
28.	27.10.2023 п'ятниця	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)	БК ПОЛІТЕХНІК-ШВСМ» (м. Харків)
29.	27.10.2023 п'ятниця	БК ЗСО-СумДУ (Суми)	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)
30.	27.10.2023 п'ятниця	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)
31.	28.10.2023 субота	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)
32.	28.10.2023 субота	БК ПОЛІТЕХНІК-ШВСМ» (м. Харків)	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)
33.	28.10.2023 субота	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)	БК ЗСО-СумДУ (Суми)
34.	29.10.2023 неділя	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)
35.	29.10.2023 неділя	БК ЗСО-СумДУ (Суми)	БК ПОЛІТЕХНІК-ШВСМ» (м. Харків)
36.	29.10.2023 неділя	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)

3 тур			
місто Львів			
37.	10.11.2023 п'ятниця	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)	БК САМБІР (Самбір)
38.	11.11.2023 субота	БК САМБІР (Самбір)	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)
39.	12.11.2023 неділя	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)
місто Київ (НУФВСУ)			
40.	10.11.2023 п'ятниця	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)	БК ЗСО-СумДУ (Суми)
41.	11.11.2023 субота	БК ЗСО-СумДУ (Суми)	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)
42.	12.11.2023 неділя	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)
місто Кропивницький			
43.	10.11.2023 п'ятниця	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)
44.	11.11.2023 субота	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)
45.	12.11.2023 неділя	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)
місто Слобожанське			
46.	10.11.2023 п'ятниця	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)	БК ПОЛІТЕХНІК- (Харків)
47.	11.11.2023 субота	БК ПОЛІТЕХНІК- (Харків)	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)
48.	12.11.2023 неділя	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)
4 тур			
місто Львів			
49.	17.11.2023 п'ятниця	БК САМБІР (Самбір)	БК ПОЛІТЕХНІК-ШВСМ» (м. Харків)
50.	17.11.2023 п'ятниця	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)
51.	17.11.2023 п'ятниця	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)
52.	18.11.2023 субота	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)	БК САМБІР (Самбір)
53.	18.11.2023 субота	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)
54.	18.11.2023 субота	БК ПОЛІТЕХНІК-ШВСМ» (м. Харків)	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)
55.	19.11.2023 неділя	БК САМБІР (Самбір)	БК ПРОМЕТЕЙ (Слобожаскське)
56.	19.11.2023 неділя	БК ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА (Львів)	БК ПОЛІТЕХНІК-ШВСМ» (м. Харків)
57.	19.11.2023 неділя	БК ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)	МБК НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)
місто Київ (НУФВСУ)			
58.	17.11.2023 п'ятниця	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)
59.	17.11.2023 п'ятниця	БК ЗСО-СумДУ (Суми)	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)
60.	17.11.2023 п'ятниця	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)
61.	18.11.2023 субота	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)	БК ЗСО-СумДУ (Суми)
62.	18.11.2023 субота	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)
63.	18.11.2023 субота	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)
64.	19.11.2023 неділя	БК ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)	БК PUSH-ЦДУ (Кропивницький)
65.	19.11.2023 неділя	БК ЗСО-СумДУ (Суми)	БК ХАРКІВ-СОКОЛИ (Харків)
66.	19.11.2023 неділя	БК PUSH TEAM-НУФВСУ (Київ)	БК СЕЛФ-МЕЙД (Київ)

ДОДАТОК В

Персональний склад баскетбольної команди МБК Ніко-Баскет

№ з/п	№ гравця	Ім'я і прізвище члена команди	Амплуа гравця	Довж. тіла, см	Маса тіла, кг	Рік народж.
1	11	Рамін Путвалієв	захисник	180	76	2003
2	4	Іван Турчак	форвард	196	85	2003
3	5	Богдан Лук'ян	захисник	183	77	1999
4	7	Богдан Жердев	форвард	197	86	2005
5	8	Денис Котляр	форвард	198	80	2003
6	9	Микита Горячий	захисник	196	81	2000
7	10	Борис Тананайський	форвард	195	86	2003
8	12	Дмитро Шелковський	захисник	183	72	2003
9	14	Максим Штанько	форвард	200	80	1999
10	15	Євгеній Іванько	захисник	190	76	2003
11	21	Олександр Камка	центровий	203	81	2003
12	24	Владислав Гнисько	захисник	180	88	2001
13	25	Сергій Долованюк	форвард	195	88	1994
14	28	Олександр Гарбер	центровий	202	100	2001
15	34	Денис Білобродський	центровий	210	110	2003
16	41	Артем Пластун	захисник	183	77	2003
17	45	Борис Беестнев	захисник	190	80	2000
18	58	Владислав Орзул	атак. захисн.	192	82	2000

ДОДАТОК С

**ПРОТОКОЛИ МАТЧІВ КОМАНДИ «НІКО-БАСКЕТ»
ЗА ПЕРШЕ КОЛО ЧЕМПІОНАТУ**

Перший тур:

13.10. ГРА: НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ) 79 - 72 СЕЛФ МЕЙД БАСКЕТ (КИЇВ)

[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5856586?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5856586?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд		РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О	
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С								З
НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)	22	36	61%	6	27	22%	17	22	77%	19	33	52	18	21	27	8	2	92	79
СЕЛФ МЕЙД БАСКЕТ (Київ)	18	34	53%	8	28	29%	12	16	75%	5	18	23	15	22	18	14	2	68	72

РОЗШИФРУВАННЯ УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ:

ХВ - ігровий час; **1** – штрафні; **2** - 2 очкові; **3** – 3 очкові; **А** – спроби; **ХВ** – влучив; **%** - відсоток влучності; **ПД** – підбирання; **Ч** - підбирання у нападі;
С - підбирання у захисті; **З** - загалом підбирань; **РП** – передачі; **Ф** - персональні фоли; **СМ** - фоли гравця; **RV** - фоли на гравці; **ВТ** – втрати; **ПХ** – перехоплення; **БШ** – блокноти; **FV** – гравця; **AG** - на гравці; **РЕ** – ефективність; +/- - показує різницю очок у період, коли гравець знаходився на майданчику; **О** - здобуті очки

14.10. ГРА: ХАРКІВСЬКІ СОКОЛИ (ХАРКІВ) 49 - 78 НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ)

[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5856589?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5856589?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд		РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О	
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С								З
<u>ХАРКІВСЬКІ СОКОЛИ</u> (Харків)	9	47	19%	6	20	30%	13	18	72%	16	21	37	13	15	15	12	1	40	49
<u>НІКО- БАСКЕТ</u> (Миколаїв)	15	34	44%	13	33	39%	9	14	64%	21	38	59	20	15	22	10	4	105	78

15.10 ГРА: НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ) 70 - 54 PUSH-ЦДУ (КРОПИВНИЦЬКИЙ)

[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5856591?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5856591?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд			РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С	З							
<u>НІКО-БАСКЕТ</u> <u>(Миколаїв)</u>	21	39	54%	6	29	21%	10	14	71%	12	36	48	15	10	11	9	3	89	70
<u>PUSH-ЦДУ</u> <u>(Кропивницький)</u>	18	37	49%	5	32	16%	3	10	30%	14	29	43	16	19	13	5	3	55	54

Другий тур:**27.10 ГРА: ЗБІРНА СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ - БК СУМДУ (СУМИ) 80 - 51 НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ)**
[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857856?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857856?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд			РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С	З							
<u>ЗБІРНА СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ - БК СУМДУ (Суми)</u>	21	43	49%	9	33	27%	11	17	65%	19	34	53	26	16	8	4	6	109	80
<u>НІКО- БАСКЕТ (Миколаїв)</u>	11	41	27%	8	30	27%	5	9	56%	20	28	48	13	20	15	2	0	43	51

28.10 ГРА: НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ) 77 - 69 ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ)
[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857858?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857858?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд			РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С	З							
<u>НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)</u>	21	44	48%	7	23	30%	14	20	70%	22	29	51	15	17	19	7	3	89	77
<u>ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ (Хмельницький)</u>	20	43	47%	6	29	21%	11	14	79%	16	21	37	19	20	13	10	1	74	69

29.10 ГРА: PUSH TEAM - НУФВСУ (КИЇВ) 81 - 85 НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ)
[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857864?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857864?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд			РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С	З							
<u>PUSH TEAM - НУФВСУ (Київ)</u>	14	27	52%	16	34	47%	5	7	71%	8	27	35	27	20	21	8	3	100	81
<u>НІКО- БАСКЕТ (Миколаїв)</u>	17	38	45%	13	36	36%	12	15	80%	17	23	40	21	12	14	15	2	102	85

Третій тур:**11.11. ГРА: ПОЛІТЕХНІК (ХАРКІВ) 50 - 74 НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ)**
[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857892?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857892?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд			РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С	З							
ПОЛІТЕХНІК (Харків)	14	39	36%	4	26	15%	10	17	59%	14	20	34	14	18	11	10	3	46	50
НІКО- БАСКЕТ (Миколаїв)	18	36	50%	6	22	27%	20	22	91%	13	36	49	10	19	14	8	1	92	74

12.11. ГРА: НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ) 46 - 81 ПРОМЕТЕЙ (СЛОБОЖАНСЬКЕ)
[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857893?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857893?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд		РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О	
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С								З
НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)	9	30	30%	8	37	22%	4	5	80%	13	31	44	7	20	19	6	0	33	46
ПРОМЕТЕЙ (Слобожанське)	18	36	50%	1	37	30%	12	16	75%	15	37	52	26	11	24	4	6	109	81

Четвертий тур:**17.11. ГРА: ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА-КІВС (ЛЬВІВ) 62 - 81 НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ)**
[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857895?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857895?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд			РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С	З							
ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА- КІВС (Львів)	15	37	41%	8	29	28%	8	17	47%	22	27	49	13	23	20	6	3	61	62
НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)	20	37	54%	7	30	23%	20	23	87%	13	28	41	11	19	14	14	1	91	81

18.11. ГРА: НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ) 76 - 86 САМБІР (САМБІР)
[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857902?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857902?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд		РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О	
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С								З
НИКО- БАСКЕТ (Миколаїв)	13	34	38%	11	39	28%	17	20	85%	21	18	39	15	14	11	7	0	74	76
САМБІР	28	48	58%	7	25	28%	9	11	82%	20	30	50	20	20	13	7	3	113	86

(Самбір)

19.11. ГРА: ДІДІБАО (КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ) 69 - 71 НІКО-БАСКЕТ (МИКОЛАЇВ)

[https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857921?season_id=127168#mbt:5-400\\$t&0=1](https://fbu.ua/statistics/league-8185/game-5857921?season_id=127168#mbt:5-400$t&0=1)

Команда	2			3			1			Пд			РП	Ф Гр	Вт	Пх	Бш Гр	РЕ	О
	З	К	%	З	К	%	З	К	%	Ч	С	З							
<u>ДіДіБао (Кам'янець-Подільський)</u>	11	28	39%	13	41	32%	8	10	80%	14	25	39	15	15	16	15	3	78	69
<u>НІКО-БАСКЕТ (Миколаїв)</u>	17	38	45%	9	21	43%	10	11	91%	8	30	38	17	16	20	10	4	86	71

В СЕРЕДНЬОМУ

Ігри	2		3		1		Пд		РП	Ф		Вт	Пх	Бш		РЕ	О
	З/К	%	З/К	%	З/К	1%	Ч	С		Гр	На Гр			Гр	На Гр		
11	16.7/37.0	45.2	8.5/29.7	28.7	12.5/15.9	78.9	16.3	30.0	14.7	16.6	17.5	16.9	8.7	1.8	3.1	81.5	71.6

СУПЕРНИКИ ЗА ГРУ

Ігри	2		3		1		Пд		РП	Ф		Вт	Пх	Бш		РЕ	О
	З/К	%	З/К	%	З/К	1%	Ч	С		Гр	На Гр			Гр	На Гр		
11	16.9/38.1	44.4	8.5/30.4	27.8	9.3/13.9	66.7	14.8	26.3	18.5	18.1	16.5	14.5	8.6	3.1	3.1	77.5	68.5

Додаток D

Лист від редакції журналу про прийняття до друку нашої статі