

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

Висновок: Отже, можна зробити висновок, що психологічна підготовка здійснюється в процесі багаторічної підготовки гравця протягом усієї спортивної діяльності і направлена на досягнення розвитку та удосконалення мотивації до тренувальної й змагальної діяльності, спрямованої на досягнення максимально високих результатів.

Література

1. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы/ М.С. Бриль // Теория и практика физической культуры. – 2001. С. 32–33.
2. Васина Е.В. Соревновательная деятельность теннисистов / Е.В. Васина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 45–49.
3. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин // М., Физкультура и Спорт, 2009. – 276 с.

СИСТЕМА ОРІЄНТОВНОЇ ГРАДАЦІЇ БАЛЬНОЇ ОЦІНКИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Дубиненко І., Наконечний І. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Теорія та методика підготовки гравців із баскетболу нині є добре опрацьованою частиною спортивної науки, яка ґрунтується на низці загально-спортивних та спортивно-фізіологічних закономірностей. Теж у достатній мірі опрацьовані тактичні аспекти підготовки гравців, які визначають схеми тренувальних циклів вже з першого року підготовки баскетболістів. Відповідно з сучасною популярністю баскетболу в спеціальній літературі та добре розкриті існуючі методичні підходи щодо навчання техніки, тактики баскетболу, розвитку фізичних якостей у юних баскетболістів на етапі початкової підготовки. Однак, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питанням організації та проведення оперативного чи поточного контролю фізичної підготовки гравців саме на перших етапах підготовки баскетболістів-початківців приділено недостатньо уваги. Навіть у нормативних документах відсутні чіткі вікові параметри вказаних спортивних здібностей, що пояснюється різно-залежними процесами фізичного росту підлітків та набуття ними фізичної підготовки, важливої в баскетболі [1, 2, 3].

Аналіз спеціальної наукової літератури та публікацій на сайті Баскетбольної Ліги [4] все ж показує присутність багаторічних досліджень фахівців щодо теоретико-методичних аспектів контролю підготовки баскетболістів та їх формування на перших фазах тренувального процесу. На жаль, освітлення результатів вказаних досліджень украй незадовільне, що пояснюється їх суперечністю та відсутністю стандартизованих методик. Навіть серед будь якої групи молодих шкільних викладачів фізичного виховання панує

цілковита анархія думок щодо організації контролю спеціальної фізичної підготовленості підлітків та їх взаємозв'язку з ігровою ефективністю гравців. При цьому всі вони, так як і професійні тренери з баскетболу, постійно опираються на власні оцінки ефективності гри кожного окремого гравця під час тренувальних занять. Тобто, базис інформаційний однаковий, а висновки – у край різні, що прямо вказує на проблему науково-методичного відпрацювання проблеми. Відповідно, **метою даної роботи** є побудова системи бальних оцінок показників спеціальної фізичної підготовленості юних баскетболістів першого року тренувань.

Матеріал та методи. На початку досліджень було вирішено, що реалізувати потрібно якнайменше 2 варіанти організації контролю – 1 дворазового загального, 2.циклового поточного-індикаційного (базованого на 1-2 тестах). Та через брак декількох груп першого року підготовки, які можливо використати в якості контролю і досліду, все звелось до поєднання вказаних методів, що значно погіршило «чистоту» вибірки та ускладнило її аналітику.

Результати досліджень. Встановлені в процесі досліджень 2020–2021 рр. показники спеціальної підготовки підлітків, приведені до умовної градації бальних оцінок їх у якості гравців-баскетболістів, відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

Орієнтовні бальні оцінки (12 бальна система) показників фізичної підготовленості підлітків упродовж першого етапу тренувального процесу баскетболістів 12-13 років (хлопців (Х) 13, дівчат (Д) 18)

РУХОВІ ТЕСТИ	Оцінка в балах (12-бальна система)											
	1-2		3-4		5-6		7-8		9-10		11-12	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Перемінний швидкісний біг, с	28,0	29	27,0	28	26,0	27,0	25,0	26,5	24,5	26	24,0	25,0
Швидкісний біг у захисній стойці 4х9 м із веденням м'яча, с	16,0	17	15,0	16	14,0	15	13,0	14	12,0	13,5	11,0	12,5
Обведення трьох стійок, с	10,0	12	9,5	11	8,0	10	7,5	9,5	7,0	8,5	6,0	7,5
Точність кидка м'яча в ціль за 30 с, разів	20,0	10,0	23,0	13,0	25,0	15,0	27,0	17,0	28,0	20,0	30,0	25,0
Влучення м'яча у кошик із 5 позицій, разів	7,0	3,0	7,5	4,0	8,0	5,0	8,5	6,0	9,0	7,0	10,0	8,0
Біг зигзагами, 5х5 м, с	12,0	14,0	11,5	13,0	11,0	12,0	10,0	11,0	9,0	10,0	8,0	9,0

Пропонована градація бальних оцінок показників спеціальної фізичної підготовленості підлітків-баскетболістів цілком адекватна показникам, які демонструють гравці впродовж першого року секційних занять, як хлопці, так і серед дівчата. Останні загалом мають первинну кращу спеціальну підготовку завдяки попередньо набутого досвіду гри в баскетбол, тож і їх бальні оцінки загалом проявляють тенденцію до середніх бальних оцінок, які чітко зміщаються в сторону вищих оцінок впродовж першого циклу тренувань. Хлопці первинно переважно не мали достатнього досвіду підготовки, необхідної для успішного тестування в баскетболі, тож їх показники на першому тестуванні знаходились в низьких та середніх бальних межах і надалі менш ефективно почали зміщатись у сторону вищих.

Успішність та привабливість розробленої градації оцінок за тестуванням на спеціальну підготовленість гравців підтверджуються реаліями як первинних, так і повторних тестувань, серед хлопців так і серед дівчат. Порівняльний аналіз % частки гравців які впродовж перших 8 місяців тренувань із баскетболу поліпшили свої спеціальні здатності, цілком успішно відображаються змінами бальних оцінок у вищу сторону. Дуже важливо при цьому, що не фіксовано показників тестувань, які б виходили за межі пропонованої бальної градації їх оцінки. Подібні випадки у разі своєї присутності були б прямими показниками неадекватності градацій бальних оцінок та свідчили б про загальну непридатність даної схеми.

Висновки:

1. Розроблена та пропонована схема 12-бальної градації показників тестування підлітків-баскетболістів є лише орієнтовною, але значимість її в практиці роботи тренера, який веде команду першого року підготовки, несе значну цінність.

2. Настільки ця схема універсальна, сказати важко, та певно, що і особливих заперечень такої універсальності для вікових груп 12-13 років немає. Все це разом дозволяє пропонувати наведену градаційно-бальну схему оцінки результатів тестування щодо спеціальної підготовленості баскетболістів у практику тренерської роботи.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком коригуючих віко-статевих факторів та повторними детальними випробуваннями розробленої схеми бальних оцінок при підготовці баскетболістів першого року навчання.

Література

1. Міщенко О.В. Проведення підготовчої частини занять з баскетболу. Методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних ігор. Суми, 2005. 35 с.
2. Дрогарюк С.В. Баскетбол: Улучшение технических приемов баскетболистов. Санкт-Петербург, 2001. 109 с.
3. Костюкевич ВМ, Костюкевич ВМ. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2013. 302 с.
4. Суперліга, Асоціація баскетбольних клубів України. URL: <https://fbu.ua/>.