

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

«___» _____ 20__ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

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

**на тему: ВІДБІР ТА ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО
ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ БАСКЕТБОЛУ
СТУДЕНТОК-ПЕРШОКУРСНИЦЬ НУК ім. АДМІРАЛА МАКАРОВА В
УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**

Виконав: студент 6541 м. групи
_____ ***Заплотинського В.С.***
(підпис)

Керівник роботи:
професор, доктор біологічних наук
(посада, науковий ступень вчене звання)
_____ ***Наконечний І.В.***
(підпис)

Миколаїв 2021

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)

«__» _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Заплотинському Вадиму Сергійовичу

(Прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: Відбір та особливості індивідуального планування тренувальних занять із баскетболу студенток-першокурсниць НУК ім. адмірала Макарова в умовах карантинних обмежень _

Керівник роботи – д.б.н., професор Наконечний І.В.

Затверджені наказом ректора №__ від «__» _____ 2020__ року

2. Термін подання роботи: _____

3. Вихідні дані по роботі: Робота присвячен питанням нормалізації тренувального процесу зі студентками з баскетболу в умовах карантинних обмежень. В якості базисного об'єкту для виконання планових досліджень та постановки експериментально-порівняльних завдань виступав Національний університет імені адмірала Макарова.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів)
дослідити показники первинної фізичної підготовки та стан здоров'я студенток-першокурсниць, які виявили бажання займатись баскетболом на секційних заняття;
оцінити ефективність методичних прийомів і вправ, скомпонованих у різних тренувальних схемах, які використовують при традиційній підготовці баскетболісток в умовах секційних та в умовах індивідуальних занять;
розробити індивідуально-тренувальні програми розвитку фізичних і функціональних можливостей студенток-баскетболісток в умовах карантинної заборони секційних занять і змагань.

5. Перелік презентаційних матеріалів - презентація матеріалів дипломної роботи в обсязі 18-20 сторінок

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературою		
2	Підготовка огляду літератури		
3	Постановка завдань та експериментальних досліджень		
4	Виконання першої частини		
5	Виконання другої частини		
6	Статистична обробка даних		
7	Аналітичне узагальнення отриманих матеріалів		
8	Підготовка чорнового примірника роботи		
9	Рецензування. Усунення недоліків		
10	Підготовка презентації		
11	Попередній розгляд диплому на кафедрі та рекомендація до захисту		
11	Публічний захист дипломної роботи		

Студент _____
(підпис)_____
(ПІБ)Керівник роботи _____
(підпис)_____
(ПІБ)

ЗМІСТ

1	ВСТУП.....	8
2	РОЗДІЛ 1	
2	ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ.....	13
3	1.1. Історія баскетболу.....	13
4	1.2. Рухові здібності та навички в баскетболі	16
5	1.3. Методи загальної та спеціальної фізичної підготовки в баскетболі.....	20
6	1.4. Карантинні обмеження та їх особливості	28
7	Короткий висновок за оглядом літератури	32
8	РОЗДІЛ 2	
8	МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ...	34
9	2.1.Матеріали досліджень.....	34
10	2.2.Організація досліджень.....	34
11	2.3.Методи досліджень.....	36
12	РОЗДІЛ 3	
12	РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	41
13	3.1. Фізичний стан студенток-першокурсниць та їх відбір до секції баскетболу.....	41
14	3.2. Початковий етап тренувань баскетболісток в умовах планових занять за відсутності карантинних обмежень.....	50
15	3.3. Початковий етап тренувань баскетболісток в умовах карантинних обмежень.....	59
16	3.4.Обговорення отриманих результатів.....	66
17	ВИСНОВКИ.....	70
18	ПРОПОЗИЦІЇ.....	
19	СПИСОК ВИКОРСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	73
20	Додаток А	

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

АТ – артеріальний тиск

ПШ – проба Штанге

ПГ – проба Генчі

ЗОШ – загально-освітня школа

МПК – максимальна потреба кисню

ЛФК – лікувальна фізична культура

Спортшкола – спортивна школа

ЦНС – центральна нервова система

ФР – фізична реабілітація

ВООЗ – Всесвітня Організація Охорони Здоров'я

МОК – Міжнародний Олімпійський Комітет

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

ЧСС – частота серцево скорочення

МВЛ – максимальна вентиляція легень

ОРЗ – гостре респіраторне захворювання

ОРВІ – гостра респіраторна вірусна інфекція

ЄС – Європейський співтовариство

ІК – індекс Кетле

ВСТУП

Виникнення та розвиток сучасної пандемії коронавірусної інфекції, зоонозний збудник якої нині відомий під назвою SARS-CoV-2, показало цілу низку соціальних, економічних, санітарно-епідемічних та суспільних проблем, до вирішення яких світова спільнота виявилась абсолютно не готовою. Навіть набутий сто років тому досвід боротьби з пандемічним грипом у наявних умовах існування цивілізації не був повністю задіяним, особливо на перших фазах розвитку епідемії COVID-19. Людство досі, як і в минулому, основну ставку в боротьбі з масовими, особливо небезпечними інфекціями будує на карантинних заходах, поєднаних із пошуком профілактичних вакцинних препаратів. Все це відмічено в резолюції 74-ї сесії Всесвітньої Асамблеї Охорони Здоров'я (24 травня-1 червня 2021 р.), але й показано, що характер взаємодії збудника COVID-19 із людською популяцією демонструє у край потужні відмінності. Спричинені вони в першу чергу соціально-етологічними аспектами існування суспільства, інтенсивними міжнародними комунікаціями та загально-чутливим станом популяції людини до нових інфекційних збудників [1].

Так, соматичні, генетичні та вторинно-інфекційні патології людини, а також чисельні наслідки адинамії, нераціонального харчування і психологічні проблеми формують у край важкий негативний фон, на якому коронавірусна інфекція спричиняє дуже важкі ураження. Безперечно, що одним із найважливіших умов зміцнення та підтримки здоров'я населення є оптимізація рухового режиму відповідно до віку, статі та стану здоров'я людини. Саме це підкреслював Генеральний директор ВООЗ на прес-брифінгу по COVID-19 (21.05.2021 р.), який прямо наголошував, що гіпокінезія та гіподинамія дуже негативно позначаючись на загальному стані здоров'я та стійкості до інфекції [2]. Все це вимагає розробки нових підходів і методик занять найбільш популярними і доступними видами спорту з оздоровчо-рекреативної спрямованістю, в т.ч. баскетболом.

Актуальність теми. Заняття спортом і звичка до підтримки високої рухової активності є звичайними елементами життя студентської молоді розвинених країн Світу. Настільки потужно вони увійшли до стилю повсякденного життя і світогляду студентства вперше стало зрозуміло лише в період впровадження жорстких карантинних обмежень, які різко змінили умови життя населення та майже унеможливили традиційні режими спортивних занять. Через небезпеку інфекційного контакту заняття ігровими видами масового спорту в період ускладнення епідемічного прояву COVID-19 стали забороняти, або піддавати значним обмеженням.

Це призвело до відмови від занять спортом, гальмуванню інтенсивності активних фізичних вправ, припиненню участі в спортивних заходах і змаганнях, що різко негативно вплинуло на резистентність молоді до інфекцій. Тривала самоізоляція студентів відчутно зменшила поновлюваність психічної рівноваги та практично унеможливила їх можливості підтримувати активний спосіб життя. Так, карантинні обмеження різко порушили структуру занять ігровими видами спорту, в т.ч. баскетболом, який є одним із базових та найбільш масових видів спортивних ігор студентської молоді України. Відповідно, для студенток молодших курсів, незалежно від обраних фахових спеціальностей, освоєння основ гри в баскетбол є не просто особистим, але й бажаним явищем у їх професійній підготовці [3], яке в умовах карантинних обмежень часто стає неможливим. Все це і стало причиною обрання теми магістерської дипломної роботи, яка чи не вперше присвячена опрацюванню саме вузько-спеціальних питань відбору і побудови тренувального процесу студенток-першокурсниць в умовах карантинних обмежень. Безперечно, що пошук засобів і методів, які сприяють росту ефективності тренувального процесу з використанням динамічно змінних навантажень та забезпечують більш повне використання рухового потенціалу юнацтва і молоді, є актуальними і по суті нагальними в умовах наявних режимів карантинних обмежень.

Мета роботи – адаптація засобів первинного відбору та підходів індивідуального планування тренувальних занять із баскетболу студенток-першокурсниць в умовах карантинних обмежень.

Для досягнення даної мети були поставлені такі задачі:

- на прикладі студенток-першокурсниць НУК ім. адмірала Макарова вивчити питання щодо їх відношення до занять баскетболом, у т.ч. на різних режимах карантинних обмежень;
- дослідити показники первинної фізичної підготовки та стан здоров'я студенток-першокурсниць, які виявили бажання займатись баскетболом на секційних заняттях;
- оцінити ефективність методичних прийомів і вправ, скомпонованих у різних тренувальних схемах, які використовують при традиційній підготовці баскетболісток в умовах секційних та в умовах індивідуальних занять;
- розробити індивідуально-тренувальні програми розвитку фізичних і функціональних можливостей студенток-баскетболісток в умовах карантинної заборони секційних занять і змагань.

Об'єктом досліджень слугував тренувальний процес студенток-баскетболісток в умовах карантинних обмежень.

Предметом досліджень є засоби первинного відбору та підходів індивідуального планування занять баскетболом студенток-першокурсниць, що тренуються в умовах карантинних обмежень.

Методи дослідження. В процесі виконання роботи були використані методи експериментально-порівняльного дослідження, спрямованих на пошук оптимальних підходів до раціонального тренувального процесу, реалізованого в умовах карантинних обмежень. Також використовували традиційні методи статистичного аналізу та узагальнення його результатів, їх оцінку і перспективи розвитку.

Зв'язок з науковими темами, планами. Тема магістерської роботи є часткою плану науково-дослідної роботи кафедри ТООПС Гуманітарного Інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова «Вдосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту», затвердженої 6.02.2021 року, протокол № 3.

Тема і мета досліджень, результати яких стали основою магістерської роботи, були розглянуті та схвалені на засіданні кафедри ТООПС Гуманітарного Інституту 18.05.2021 року, протокол №7.

Наукова-практична значимість роботи. За отриманими в процесі досліджень результатами практично вперше в Україні розроблена та запропонована для реалізації модель розвитку спортивно-масової роботи зі студентами вищого закладу освіти, в т.ч. занять баскетболом в умовах карантинних обмежень.

Пропонується впровадження індивідуально-адаптованих схем тренувань баскетболісток, поліпшених можливостей командних занять. Вказані схеми звісно орієнтовані в першу чергу на підтримку та розвиток загально-спортивного стану організму баскетболісток аматорського рівня, які не мають можливостей через загрозу інфікування вірусом COVID-19 спрямовувати тренувальний процес на відпрацювання спеціальних командних вправ.

Практичне вирішення проблеми поєднання адекватної фізичної та спеціальної (для баскетболу) індивідуальної підготовки студенток-першокурсниць в умовах карантину не несе загрози їх перенавантаження та шкоди навчальної активності в режимі онлайн занять. Теоретична реалізація даного підходу полягає у створенні спеціальних диференційованих програм для підготовки та поліпшення функціонального рівня баскетболісток за одночасного стимулювання імунного статусу організму. Базовим елементом вказаних методик є їх циклічний принцип проведення та суворо дозоване індивідуальне навантаження, прямо пропорційне навантаженням розумової

роботи в період онлайн-навчань.

Результати виконаних досліджень, піддані аналізу та узагальненню, а також апробовані на практиці, несуть безперечну новизну і практичну цінність для фахового використання в тренерській і викладацькій роботі. За матеріалами досліджень підготовлена та оприлюднена доповідь на Всеукраїнській студентській конференції «Здоровий спосіб життя студентської молоді» (жовтень 2021 року), а також опубліковані тези цієї доповіді.

Структура роботи. Магістерська робота представлена 3 розділами, перший розділ являє собою огляд літератури за обраною тематикою і за обсягом не перевищує 25% обсягу. Другий розділ містить опис матеріалів дослідження, його методичного комплексу та статистично-аналітичного апарату. Третій розділ містить результати досліджень та їх обговорення. Робота викладена на 82 сторінках тексту, ілюстрована 2 рисунками, 11 таблицями. Список літератури включає 70 літературних джерел, у тому числі 5 іноземних.

РОЗДІЛ 1

ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Історія баскетболу

Походження баскетболу пов'язано з Сполученими Штатами Америки кінця XIX сторіччя. Датою створення баскетболу прийнято вважати 1891 рік, коли молодий викладач гімнастики Джеймс Нейсміт зі штату Массачусетс запропонував студентам учбового центру Християнської молодіжної асоціації в місті Спрінгфілд командні змагання за придуманими ним правилами. Для автора баскетболу, як для викладача фізкультури, була актуальна проблема створення нової гри, якою можливо займати студентів в зимовий період, коли основні види спорту – футбол та бейсбол, унеможлиблювали погодні умови. Тому нова гра повинна була відповідати можливостям закритого приміщення, але одночасно надавати рухову активність, не меншу, ніж для літніх видів спортивних ігор. Умовами даної командної гри було використання м'яча, якого необхідно було закинути в кільце корзини. Для цього до перил балкону в спортивному залі було прикріплено дві фруктові корзини без дна, в які й потрібно було закинути футбольний м'яч (звідси назва basket - корзина, ball - м'яч).

Окрім цього, для проведення гри в баскетбол були створені перші 13 пунктів баскетбольних правил, які в основному збереглися до наявного часу в якості ключових елементів даного виду спорту. Ці правила передбачають змагальну участь двох команд, звичайно по 12 чоловік, хоча від кожної команди на ігровій площадці одночасно присутні лише по 5 гравців. Ціль ігрової діяльності кожної команди – закинути м'яч в корзину супротивника та одночасно не дати йому закинути м'яча у власну корзину. М'ячом грають лише руками, бігти з м'ячем, не ударяючи ним об підлогу, бити по м'ячу, або блокувати його ногою недозволено [4].

По ходу перших змагальних матчів відразу виявилась необхідність

жорсткої фіксації корзин на щитах, які стали кріпити болтовим з'єднанням. На цьому практично і закінчились принципові зміни в умовах для проведення гри в баскетбол і вже на початку XX століття вона стала широко відомою по всій території північних штатів США. Перші офіційні правила гри в баскетбол були опубліковані в 1894 році, а в наступні 10 років їх піддавали певній корекції. У Російській імперії перші баскетболісти з'явилися в Санкт-Петербурзі вже в 1901 році, надалі ця гра набувала все більшого поширення, особливо серед студентської молоді [5].

Вже в 1923 році, за значного поширення баскетболу, виникли умови для створення ряду національних федерацій баскетболу, які стали проводити перші міжнародні зустрічі команд різних країн. На початку 1932 року в Женеві була створена Міжнародна Федерація баскетбольних асоціацій, а в 1935 році Міжнародний Олімпійський Комітет включив баскетбол у перелік олімпійських видів спорту. Проте, не зважаючи на світове визнання та значне поширення, у першій половині 50-х років минулого сторіччя баскетбол став втрачати свою специфічну гостроту боротьби, віддавши її волейболу. Це призвело до необхідності внесення в правила низки змін і доповнень, спрямованих на підвищення динамічності гри. Помітним результатом останніх стало різке загострення командної боротьби під щитом, а основним статистичним показником ігрової ефективності баскетболіста стало число підборів та блок-шотів при кидках суперників, що зберігає актуальність донині [6, 7].

Загалом у основі баскетболу лежать природні рухи людини – біг, стрибки, кидки, передачі, яким легко навчати дітей, підлітків та дорослих. Останнє дозволяє включати баскетбол в програму навчання та виховання дітей, починаючи з дитячого садку, а гри із м'ячем – із двох-трьох років. Прагнення перемогти суперника в швидкості дій, направлених на досягнення перемоги, привчає гравців мобілізувати свої можливості, діяти рішуче, з максимальним напруженням сил, долати труднощі, що виникають в ході

спортивної боротьби. Ці здатності допомагають вихованню цілеспрямованості та вольових якостей [8, 9].

Різноманітність і постійна переміна рухів та дій, часто змінних по інтенсивності та тривалості, спричиняє загальний комплексний вплив на організм гравців, тому заняття баскетболом сприяє розвитку основних фізичних якостей, формуванню різних рухових навичок та укріпленню внутрішніх органів. Обставини гри змінюються у край швидко, що постійно створює нові ігрові ситуації і привчає гравців слідкувати за процесом гри, миттєво її оцінювати, діяти ініціативно, раціонально та швидко в будь якій ситуації. Безперервне спостереження за процесом гри допомагає розвитку здібностей до широкого розподілу і концентрації уваги, до просторової та часової орієнтації. Змагальний характер гри, постійна зміна обстановки, вдача, або неуспіх, спричиняють у спортсменів прояв різноманітного за типом відчуття та хвилювання, що впливає на їх діяльність. Високий емоційний рівень сприяє підтримці постійної активності та інтересу до гри. Такі особливості баскетболу утворюють сприятливі умови для виховання у гравців уміння управляти емоціями, не втрачати контролю за своїми діями. Кожен гравець на протязі змагальної зустрічі, враховує зміни обстановки, не тільки самостійно визначає, які дії йому необхідно виконати, але і сам вирішує, коли і яким способом йому діяти. Це важливо для виховання творчої ініціативи, тому з усіх командних видів спорту баскетбол найбільше сприяє висвітленню індивідуальних здатностей гравця, а також надає йому можливості своєю грою вирішити успіх матчу. Таким чином баскетбол забезпечує створення навичок командної гри і вчить гравців підкоряти свої дії інтересам команди [10, 11].

Баскетбол привабливий в першу чергу своєю динамічністю, різноманітністю численних техніко-тактичних прийомів, емоційністю, одночасно колективізмом та індивідуалізмом, і до того ж є дуже активним засобом для всебічного фізичного розвитку. Всі ці якості забезпечують баскетболу масове поширення серед самих різних верств населення, яке

активно використовує цю гру для свого відпочинку та фізичного вдосконалення. Важливим позитивним аспектом командної гри є відсутність потреби в спеціальному складному і затратному обладнанні та інвентарю, грати в баскетбол можливо на будь яких площадках, обладнаних лише двома щитами з корзинами. Відповідно, баскетбол повсюдно є одним із найбільш поширених та демократичних видів у спортивних заняттях школярів і студентів [12].

1.2. Рухові здібності та навички в баскетболі

Різноманітні рухові дії формуються на протязі життя людини під впливом багатьох факторів, при цьому сам процес формування може набувати різного характеру. Оптимізація даного процесу досягається в умовах раціонально побудованого навчання та загально-спортивної чи просто активної рухової діяльності людини. Внутрішню логіку процесу утворення та удосконалення рухової дії в таких умовах прийнято схематично подавати в якості поступового переходу від знань та уявлень про конкретну дію до вміння виконувати її, а потім - від уміння до навичку [13].

Вміння та навички відрізняються між собою переважно ступенем їх засвоєння, або способами управління із сторони свідомості людини. Вміння виконувати нову рухову дію виникає на основі таких передумов: мінімуму основних знань про техніку дії, наявності рухового досвіду, достатнього рівня фізичної підготовки, уяви про можливі схеми побудови системи рухів. Для рухового вміння характерним є постійне вдосконалення способу виконання дій при усвідомленому підході в процесі керування рухами, що і є сутністю рухового вміння. Роль останніх у фізичному вихованні може бути різною, в одних випадках вміння доводять до рівня навичок, якщо необхідно досягти володіння руховими вміннями до максимально досконалого рівня. В інших випадках рухові вміння опрацьовують без наступного переведення їх у

навички, які в такому разі виступають допоміжними елементами вміння. Для засвоєння та оволодіння вправами, передбаченими шкільною програмою з фізкультури, достатньо їх опрацювання на рівні умінь. Рухові вміння при цьому мають велику освітню цінність, оскільки головним при їх засвоєнні є розвиток активного творчого мислення, спрямованого на аналіз та синтез рухів. У результаті формування рухової дії виникає первинне рухове вміння. Це поняття, також як і поняття «рухова навичка», відноситься переважно до технічної сторони здатності виконувати рухові дії та разом з цим відображає відповідну ступінь їх сформованості, засвоєння. Тому рухове вміння являє собою одну із найбільш типових форм реалізації рухових здібностей людини, яка виражена в можливості виконувати рухові дії на основі неавтоматизованих цілеспрямованих операцій [14].

До числа ознак первинного рухового вміння відносять такі параметри:

- постійна концентрація уваги на окремі складові операції в процесі виконання цілісної рухової програми, при цьому існує мінімальна, або незначна ступінь участі рухових автоматизмів при керуванні виконанням вказаної програми;
- відносна нестандартність параметрів та результатів дій при їх виконанні, надмірна (не задана програмою дій) мінливість техніки рухів (аж до її порушень), особливо під впливом мінливих факторів;
- розділення, або мало виражена злитність операцій, що спричиняє значну протяжність рухових дій в часі.

У цій характеристиці рухового вміння чітко визначенні його відмінності від поняття «рухових навичок», але ці відмінності носять відносний характер, адже вказані сутності є взаємопов'язаними, по суті послідовними ступенями на шляху формування цілісних рухових дій. Подальше вдосконалення рухових дій при багатократному повторі рухової дії призводить до автоматизації її виконання, тобто вміння переходить в навик. Завдяки цьому виникає

злитність, стійкість виконання певних рухів та розвиток автоматизованого характеру управління рухами.

Руховий навик являє собою таку форму реалізації рухових можливостей, яка виникає на основі автоматизації рухового вміння. До числа таких, на відміну від ознак рухового вміння, відноситься:

- збільшена активність участі рухових автоматизмів у реалізації окремих рухових операцій з наявністю стійкого зв'язку між ними та направленість свідомості по ходу рухової дії не стільки на її деталі, скільки на реалізацію загальної задачі;
- виражена стереотипність окремих операцій і параметрів дії (у разі відсутності об'єктивних умов, які вимагають їх варіацій), збільшена стійкість техніки рухів щодо сторонніх факторів;
- виражена злитність операцій та ущільнення часу виконання дій.

При навчанні руховим діям важливо ясно розуміти суть відмічених особливостей рухових умінь та навичок для того, щоб цілеспрямовано керувати процесом їх формування. Відповідно, руховий навичок – це оптимальна ступінь володіння образом, руховий навичок - це оптимальна ступінь володіння технікою дій, яку відрізняє автоматизоване (при мінімальному контролі із сторони свідомості) управління рухами, висока міцність міжопераційних зв'язків та надійність виконання. При формуванні навичку свідомість спрямована переважно на вузлові компоненти дії, сприйняття змінного середовища та кінцевих результатів дії. Так, при тренуваннях баскетболісти концентрують свою увагу під час переміщень на контроль швидкості, при передачах – на змінах місця та швидкості гравців, при кидках - на змінній позиції кидка в ціль [15, 16, 17].

Схематично етапи формування рухового вміння та рухового навичку по І.П. Ільїну (2003) відображено на схемі рис. 1.1. Зрозуміло, що органічний взаємозв'язок рухових умінь і навичок складається перш за все в тому, що

вміння слугує основою передумови формування навички в процесі навчання руховим діям.

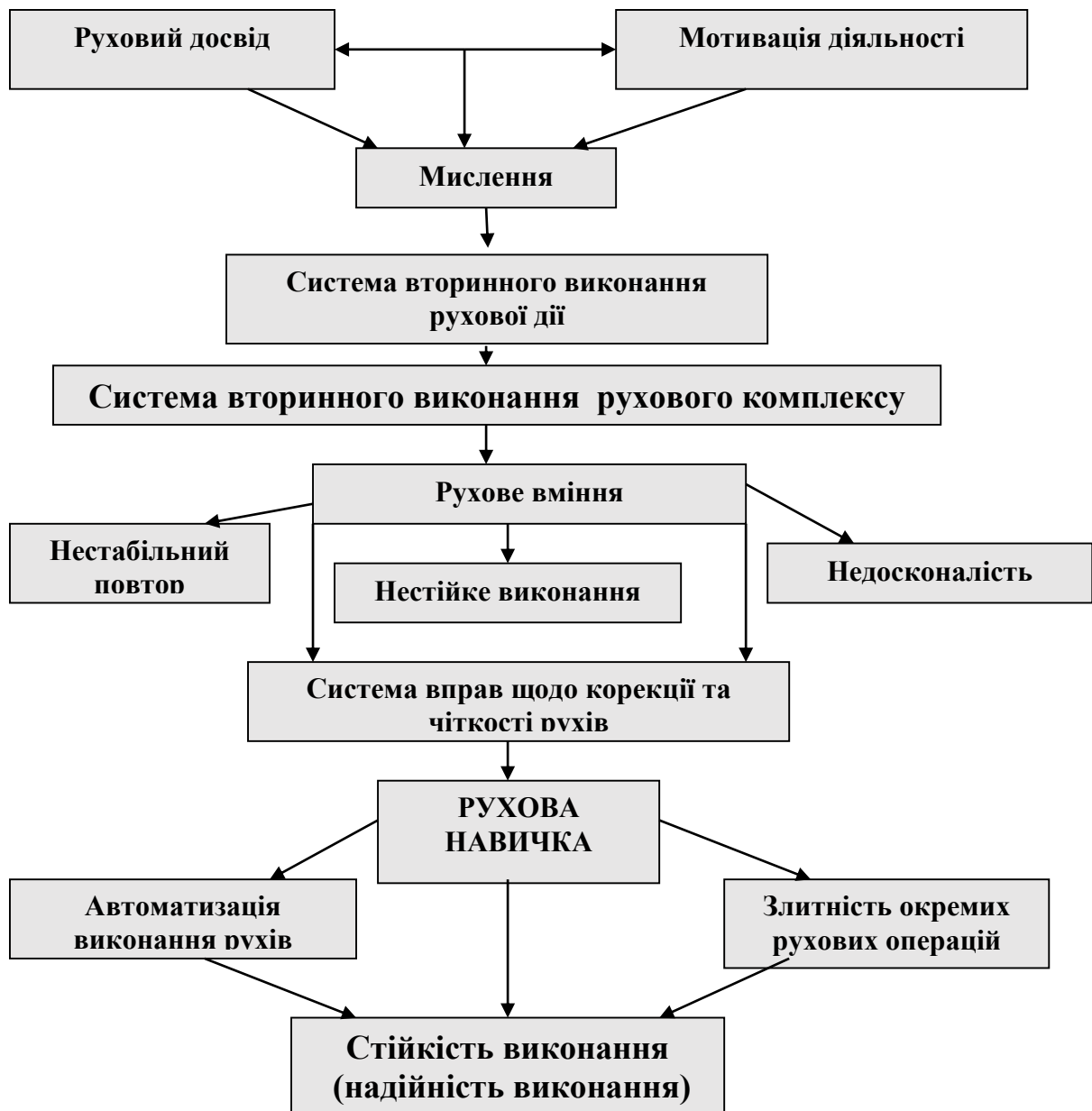


Рис. 1.1. Схема етапів і елементів процесу формування рухових вмінь та навичок, на основі [18]

Тобто, навичка в цьому відношенні являє собою вміння, доведене до певного рівня автоматизації. У свою чергу навик, що, виник на основі первинного вміння («вміння першого типу»), може стати основою для виникнення нового, більш складного вміння («вміння другого типу»), яке включає в себе у якості окремого елемента цей навик. Саме таким чином

формується поступове оволодіння складними вправами в будь яких рухових видах спорту. Таким чином, розвитку людини загалом сприяє власне не саме оволодіння руховими вміннями та навичками, формування здатності до самостійного освоєння різноманітних рухових дій та закріплення їх більшості на рівні автоматичного виконання [19].

1.3. Методи загальної та спеціальної фізичної підготовки в баскетболі

Сучасний баскетбол вимагає високого рівня вимог до рівня фізичної підготовки гравців. Під час однієї гри баскетболіст пробігає близько чотирьох кілометром та виконує більш як 150 прискорень на відстані від 5 до 20 метрів, а також близько 100 стрибків в умовах активної протидії суперників і все це при постійній зміні напрямків, частих зупинок та поворотів. Частота серцево-судинних скорочень сягає 180-230 ударів на хвилину, а втрати ваги складає від 2 до 5 кілограмів впродовж одного сеансу гри [20, 21].

Фізична підготовка — це процес, направлений на розвиток фізичних можливостей та здатності органів і систем організму спортсмена, високий рівень розвитку яких зумовлює сприятливі умови для успішного оволодіння навичками гри та ефективної змагальної діяльності. Фізична підготовка в баскетболі складається з двох видів — загальної та спеціальної фізичної підготовки. Меж ними існує тісний зв'язок. Загальна фізична підготовка - це процес різностороннього виховання фізичних здатностей та збільшення рівня загальної робото здатності організму спортсмена [22, 23].

В число задач загальної фізичної підготовки входить:

- укріплення здоров'я;
- виховання основних фізичних якостей;
- збільшення рівня загальної роботоздатності;

- вдосконалення життєво важливих навичок та умінь;

Спеціальна фізична підготовка — це процес виховання фізичних властивостей та функціональних можливостей спортсмена, відповідно необхідних в специфіці баскетболу. Задачі по спеціальній фізичній підготовці наступні:

- збільшення функціональних можливостей, які забезпечують успішність змагальної діяльності
- виховання спеціальних фізичних властивостей
- досягнення спортивної форми .

Потрібно також урахувати те, що сильних від природи людей мало, сильними стають, виконуючи спеціальні вправи. Специфіка силової підготовки спортсмена складається в тому, що спочатку необхідно створити базу, фундамент для нарощування сили, а потім постійно її накопичувати [24].

Фізична якість — швидкість, є здатністю гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу. Розвитку швидкості потрібно постійно надавати увагу при тренуваннях. Такі тренування особливо необхідні гравцям високого та надвисокого росту, так як від природи рослим гравцям достається мало швидкості. Відомо, що тренування з навантаженням вагою сприяють зростанню швидкості рухів, розвиваючи м'язову силу, покращуючи координацію, що важливо в першу чергу для центрових та важких гравців-нападників. Рационально сполучати спеціальні вправи та роботу на швидкістю і технікою в умовах, близьким до гри, через те, що постійний ігровий цейтнот вимагає посиленої роботи, швидкості мислення та рухів. На практиці підготовча робота з баскетболістами доводить, що вправи із штангою, або гирею вагою в 15-20% від власної маси тіла гравця розвивають рухливу швидкість. Потрібно лише слідкувати, щоб на час вправ із такою вагою, швидкість руху не зменшувалась. Робота з навантаженням на рівні 70-80% власної маси гравця сприяє розвитку вибухової сили і стартової швидкості.

Проте, звичайно ізометричні вправи, спрямовані для укріплення зв'язок, протипоказані для розвитку швидкості роботи м'язів, за таких вправ м'язи втрачають еластичність, а їх скорочення гальмуються [25].

Більш сприятливим методом розвитку швидкісних якостей є базування на роботі з м'ячами в залі та тренування на стадіоні. В числі вправ для розвитку швидкості звичайно рекомендовані такі:

- присідання, вистрибування з штангою на одній, або двох ногах з вагою (гирями);
- швидкі кроки вперед, назад, вліво, вправо з навантаженням в 25-30 кг і тривалістю від 30 с до 1 хвилини (по 2-3 кроки);
- швидкі кроки без навантаження вперед, назад, вліво, вправо з дотиком землі рукою при кожній зміні напрямку руху, тривалість до 1 хвилини (по 2-3 кроки);
- аналогічні кроки з дотиком до землі однією рукою та веденням м'яча другою;
- високі старты на дистанцію 5-10 м по сигналу на час — в парах, трійках гравців, підібраних по вазі, росту, швидкості. Виконуються ці вправи лицем вперед, потім спиною вперед;
- низькі старты на дистанцію 5-10 м. Виконуються також, як при вправі №5, але із одночасним веденням м'яча;
- старты лицем, або спиною вперед, на дистанцію 5-10 м. М'яч знаходиться на відстані 3 м від точки старту. Гравець повинен взяти м'яч та вести його вперед. Можливо виконання даної вправи в парах, трійках. Вправа має на меті розвиток стартової швидкості;
- аналогічно вправі №7, на дистанції 50-100 м — для розвитку рухливої швидкості. Виконується на час;
- біг на дистанцію 30-40 м з високим підняттям стегна, з наступним переходом в прискорення на таку ж дистанцію. Цю вправу можливо

- виконувати з веденням одного, або двох м'ячів;
- високий біг з дотиком гомілкою спини на дистанцію 30-40 м та з переходом в прискорення на ту ж дистанцію;
 - біг з підскоками по чергово на лівій та правій нозі на 30-40 м з переходом в пришвидшення на таку ж дистанцію, з веденням та без ведення м'яча;
 - стрибки на двох ногах вперед (ноги разом) на дистанцію 30-40 м з переходом в пришвидшення (біг) на ту ж дистанцію. Цю вправу можливо виконувати з веденням одного, або двох м'ячів;
 - біг з викиданням прямих ніг вперед (не згинаючи колін) до 50 м з переходом на прискорення на ту ж дистанцію. Можливо виконувати з одним, або двома м'ячами;
 - ривок на 15-40-60 м з крутінням м'яча навколо корпусу та шиї;
 - швидкий біг з високого старту і передачею м'яча з руки на руку. Проводиться як змагання двох-трьох гравців на час. Дистанція - до 50 м.
 - аналогічно вправі №15, з імітацією хибних рухів;
 - передача м'яча в парах під час швидкісного бігу. Один гравець біжить лицем вперед, другий — спиною вперед;
 - швидкісний біг лицем вперед двох гравців, що утримують один м'яч витягнутими навстріч один одному руками;
 - швидкісний біг приставними кроками двох гравців лицем один до одного, утримуючи два м'яча на витягнутих руках. Дистанція — до 50м;
 - швидкісний біг центрального гравця спиною вперед з передачею йому 3-4 м'ячів гравцями, які рухаються лицем до нього, знаходячись на відстані 4-5 м. Дистанція до 100 м;
 - максимально швидкий підйом та спуск по східцям з урахуванням частоти руху. Проводиться як змагання двох-трьох гравців на час — від 20 до 40 с.
 - швидкісний біг з обертом (животами) із одним, або двома м'ячами в

змаганні двох гравців. Дистанція від 30 до 50 м.

Вказаний комплекс вправ звісно є методичним прикладом, одним із можливих варіантів індивідуальної підготовки гравця-баскетболіста, який повинен в першу чергу враховувати первинно-вихідні параметри людини, що є визначальними в індивідуальному плануванні тренувань [26].

Фізична якість — спритність, під якою розуміють здатність гравця швидко координувати рухи у відповідності з змінами ігрової ситуації. Таке загальне визначення даної якості, яке носить узагальнений характер, оскільки спритність – це комплексна якість, в якій сполучена швидкість та її прояв, координації, відчуття рівноваги, пластичності, гнучкості, а також володіння прийомами гри. Щодо більш вузького, спеціального визначення спритності, то можливо сформулювати його, як здатність швидко і точно виконувати складні по координації рухи. Розрізняють при цьому стрибкову, акробатичну та швидкісну спритність. Розвиток спритності починають спеціальними вправами з 6-8 років і працюють над цим постійно, вносячи в тренувальний процес щоразу нові, більш складні вправи. Серед останніх можливо виділити такі:

- стрибок вперед через голову з попереднім стрибком на зігнуті в ліктях руки. Засвоївши цю вправу можливо виконувати по 10 таких стрибків підряд;
- стрибок назад через голову з падінням на зігнуту в лікті руку;
- падіння назад та швидке підняття;
- падіння вперед та швидке підняття;
- гімнастичне "колесо" вліво та вправо;
- стійка на голові, спочатку з опорою побіля стінки;
- стійка на руках;
- хода на руках;
- стрибки на батуті з обертом на 180-360 градусів та наступним падінням

на спину, на коліна, на живіт, з обертами на 180 и 360 градусів, сальто вперед та назад. Можливо ускладнити вправу: у найвищій точці стрибка гравець ловить м'яч та віддає пас;

- на лінії штрафного кидка встановлюють гімнастичний підкидний місток. Гравець із розбігу відштовхується і в кидку закидує м'яч в кільце зверху. Більш складний варіант вправи: під час розбігу гравець веде м'яч, а кидок виконують з обертом;
- кидок по кільцю з обертанням м'яча навколо корпусу (1 або 2 рази) під час двох кроків. Спритність можливо тренувати, використовуючи елементи других видів спорту — наприклад, водні лижі, або стрибки у воду з 1-3-5-метрової вишки: солдатином, головою вниз, виконуючи сальто;
- добре допомагає розвитку координації, а відповідно і спритності, ходіння по гімнастичному стовпу, по рельсі, скамейці з крутінням м'яча навколо корпусу, з кидками в сторону та вперед.

Аналогічно попередній, вказана схема, приведена у відомому підручнику В.М. Платонова 1995 року [27], також є лише орієнтовним прикладом, що показує ключові принципи тренувального напрямку кожного окремого гравця, опираючись при цьому на його первинні властивості та здібності.

Фізична якість - стрибки. Гравець, який уміє своєчасно та швидко вистрибувати, має більше шансів виграти боротьбу «на другому поверсі». Відомо, що сила і висота стрибка значно залежні від потужності м'язів ніг, а також функціональності колінного суглобу. Розвиток здатності до стрибків вимагає укріпити суглоби, посилити еластичність сухожилок, силу м'язів, що дозволяє стійко протидіяти травмуючим навантаженням. Закріпивши суглоби, можливо нарощувати інтенсивність стрибкових вправ. Ускладнення методики тренувань щодо розвитку стрибків повинно бути адекватним темпам гри.

Вправи для тренувань на стрибки:

- на тренуваннях після кросу та гімнастики гравці стрибають на прямих ногах з піднятими вверх руками 3-4 рази по 1 хвилині (інтервал 5-7 хвилин). Інтервали використовують для розвитку інших ігрових якостей швидкості, сили, спритності, координації рухів, або вдосконалення техніки гри;
- стрибки виконуються відштовхуванням із двох ніг із наступним приземленням на «заряджену» стопу, затрата часу на відштовхування від полу — мінімальна;
- стрибки з обертом на 180, 360 градусів з піднятими вверх руками
- стрибки в присіданні, можливо їх виконання в парах
- товчки боком і спиною, виконуються двома гравцями приблизно однакового росту та ваги.
- стрибки з дриблінгом на щиту лівою та правою рукою по чергово, або двома руками одночасно. Вправа виконується за 1,5 хвилини.

Приклад даної схеми вправ і засобів, спрямованих на розвиток стрибучості є стандартним, але обов'язково вимагає індивідуальної корекції. Головне лише те, що для досягнення високих спортивних результатів у баскетболі, гравцям необхідно мати високий рівень розвитку швидкості (швидкісну здатність) [28].

Під **швидкістю** розуміють здатність баскетболіста виконувати рухи за мінімальний проміжок часу. Швидкість при цьому є комплексною якістю, тож у спеціальній літературі прийнято виділяти її елементарні форми: час реакції, час одиночного руху і максимальну частоту рухів. Прояв швидкісних якостей у ігровій діяльності має у край різні форми: швидкість переміщень гравців, швидкість переходу від атакуючих дій до захисних, швидкість стрибка, швидкість виконання прийомів гри. Неодноразовими дослідженнями та експериментальними перевіркою доведено, що спортсмени-гравці, як

представники спортивних ігрових видів спорту, мають суттєві переваги в швидкості мислення над спортсменами, представниками інших спортивних дисциплін неігрового характеру. Швидкість мислення особливо важлива при необхідності обліку вірогідної зміни ситуації, а також при прийнятті рішення в емоційно напружених умовах. Із всіх фізичних індивідуальних якостей спортсмена в найбільшій мірі генетичному контролю підвладні саме швидкі рухи, які вимагають у першу чергу особливих властивостей нервової системи – високої лабільності (швидкості протікання процесів збудження) та рухливості (зміни процесів збудження і гальмування). Важливим у цьому плані також є рівень розвитку анаеробних можливостей організму і наявності швидких (білих) волокон у скелетних м'язах. Елементарні форми швидкості у значній мірі є генетично зумовленими ($H = 0,7-0,9$) [29].

Кваліфіковані гравці досягають високого рівня розвитку швидкості реагування на зміну ігрову ситуацію та швидкості переміщень. Саме ці два параметри є украй важливими для оцінки підготовленості та перспективності юних баскетболістів, починаючи з 7-8-річного віку. Швидкість реакції тісно пов'язана зі змагальною ефективністю. Відповідно, тривалість конкретної рухової реакції в часі слугує досить достовірним функціональним показником швидкості і якості процесів сприйняття та переробки інформації. Центральні компоненти реакції генетично детерміновані, що дає можливість використання даного критерію в процесі відбору [30].

Стрибучість також є одним із найважливіших фізичних якостей баскетболістів і характеризує здатність гравця максимально високо вистрибувати при різних ігрових ситуаціях (кидки у стрибку, підбір м'яча побіля щита, спірні кидки, «накривання» кидків суперника тощо). Швидкість рухів, як компонент стрибучості, забезпечений високою функціональною лабільністю нервових центрів та, відповідно, супроводжується частою зміною збудження та гальмування з адекватною зміною скорочень та розслаблень м'язів. Окрім цього, велике значення має координаційна діяльність м'язів –

синергістів та антагоністів, правильний вибір активуємих м'язів-синергістів при обмеженій активності м'язів-антагоністів конкретного суглобу. Для прояву визначеного рівня стрибучості велике значення має точність зусиль при високій швидкості виконання рухів. Саме ця відповідність забезпечує ритм рухів [31].

При цьому треба відмітити, що сучасні матеріали різноманітних досліджень людини свідчать, що практично всі первинні психологічні та психофізіологічні показники знаходяться під генетичним контролем. У числі таких генетично детермінованих властивостей - швидкість сприйняття та переробки інформації, оперативна здатність мозку, здатність до прояву реакцій та їх закінченості. Не менш важливе значення для баскетболістів мають і морфологічні показники, у першу чергу масо-ростові параметри тіла. Підтвердженням цього слугує той факт, що середній зріст гравців команд - призерів останніх крупних змагань звичайно перевищує 200 см [32, 33, 34, 35].

1.4. Карантинні обмеження та їх особливості

Карантин є досить давнім «винаходом» природи і відомий не лише в людському суспільстві, він притаманний більшості вищих тварин і навіть представникам рослинного царства. У загальному плані карантин є етологічним (поведінковим) комплексом взаємопов'язаних реакцій, які забезпечують виживання організму, угруповання та й цілісної популяції в умовах надвисокого тиску інфекційного чинника. Так, практично всі стадні тварини, або види, що живуть у поселеннях, рефлексивно дистанціюються від особин із будь якими патологічними ознаками поведінки чи морфології. Це звичайна для ссавців реакція, збережена і в суспільстві та особливо виражена у дітей, які завжди важко сприймають однолітків із фізичними чи психічними вадами [36, 37].

В суто протиепідемічному відношенні карантин завжди відігравав

найважливішу роль, убезпечуючи населення від занесення збудників та блокував можливість формування ензоотичного осередку інфекції. Головна задача карантину – не допустити до інтактної популяції чи групи носія збудника, який водночас є джерелом інфекту. Під цим терміном розуміють об'єкт, в якому відбувається розвиток, накопичення та виділення збудника. Окрім цього, карантин блокує не тільки занесення збудника, але і запобігає його циркуляції від хворого до здорового шляхом просторової ізоляції потенційно уразливих організмів між собою [38].

Практично до часів винайдення та застосування антибіотиків карантин був єдиним дієвим засобом профілактики і боротьби з інфекційними хворобами тварин і людини. Усвідомлення важливості правил карантину було умовою виживання будь якого суспільства, яке дуже уважно і пильно дотримувалось основних положень карантину. Наприклад, в Російській імперії XIX сторіччя в мирний час смертну кару застосовували виключно лише до порушників карантину [39, 40].

Пандемія коронавірусу, яка охопила світ у 2020 році, докорінно змінила і життя українців. Причому зміни торкнулися як роботи та доходів, і навіть таких речей, як спосіб життя, дозвілля та спілкування. Від початку першої фази карантину, яку український уряд запровадив у березні-квітні 2020 року, минуло більше року, проте за цей період деякі звичні речі змінилися настільки, наче відтоді минули роки. Однією зі сфер повсякденного життя, зміни в яких набули потужного прояву стала сфера фізкультури та спорту, заняття якими декілька разів підпадали під чисельні заборони. Вже з початку пандемії COVID-19 заняття спортом у багатьох країнах Світу можливі лише в обмеженому вигляді. У довгостроковій перспективі це може негативно вплинути на здоров'я населення [41].

Коронавірус особливо небезпечний для груп ризику - людей старшого віку, тих, хто страждає на зайву вагу, курців, а також діабетиків чи пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи. Та через локдаун,

запроваджений у багатьох країнах світу для боротьби з пандемією COVID-19, кількість людей у групах ризику може додатково зрости. Причина - те, що люди під час карантину менше рухаються. Наслідком гіподинамії в населення старших вікових груп є розвиток діабету другого типу. Це типова цивілізаційна хвороба, що пов'язують із нестачею руху набуває різкого ускладнення саме в період карантинних обмежень. Відповідно, актуальності набуває питання, чи не втратить спорт свого значення в суспільстві через це примусове відвикання населення [42, 43].

Згідно постанови Головного державного санітарного лікаря України №28 «Про затвердження Тимчасових рекомендацій щодо організації протиепідемічних заходів у деяких закладах фізичної культури та спорту на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)» від 26.05.2020 року [44], обслуговування в спортивних (тренажерних) залах, фітнес-клубах та спортивних майданчиках для командних (парних) занять (окрім занять національних збірних) здійснюється з урахуванням тимчасових рекомендацій. А саме:

- Перед початком зміни проводиться температурний скринінг усім працівникам закладів.
- Працівники, в яких при проведенні температурного скринінгу виявлено температуру тіла понад 37,2 °С або ознаки респіраторних захворювань, не допускаються до виконання обов'язків.
- Усім відвідувачам проводиться температурний скринінг при вході до закладу.
- Особам, в яких при проведенні температурного скринінгу виявлено температуру тіла понад 37,2 °С або ознаки респіраторних захворювань, відвідування заборонено.
- *Дозволяється одночасне перебування клієнтів у закладі з розрахунку не більше однієї особи на 10 квадратних метрів площі зали для*

індивідуальних занять та однієї особи на 5 квадратних метрів площі зали для групових/командних занять (не більше 10 осіб у групі).

- *Проведення групових/командних занять проводиться виключно за попереднім записом.*

Також забороняється:

- одночасне використання багатофункціональних тренажерів кількома відвідувачами;
- проведення групових занять для понад 10 осіб та інших групових занять, що передбачають безпосередній фізичний контакт;
- проведення групових занять для дітей віком до 14 років;
- Необхідно обмежити одночасне використання роздягальень та душових кабін на рівні не більше 50%, не відкриваючи для використання клієнтами кожну другу шафу для роздягання/душову кабінку та нанести відповідні позначки;
- Кількість клієнтів, що одночасно перебувають у закладі повинна враховувати та не допускати потенційне скупчення в зонах роздягальень, санітарних та адміністративних зонах;
- Працівники закладів повинні бути одягнені в медичну маску або респіратор (без клапану) та одноразові рукавички (ЗІЗ).

Адміністрація закладу повинна провести навчання серед працівників щодо правил використання ЗІЗ, їх утилізації та забезпечити контроль над дотриманням цих правил відповідно «Тимчасовим рекомендаціям щодо організації протиепідемічних заходів у деяких закладах фізичної культури та спорту на період карантину) [45]. У Всесвітній організації охорони здоров'я в листопаді 2020 року випустили нове «Керівництво з фізичної активності з урахуванням того, що люди залишаються вдома через пандемію коронавірусу». В цьому документі показано, що всі люди в будь-якому віці й з різними здібностями можуть бути фізично активними. Відповідно до нових

рекомендацій ВООЗ, всім дорослим, включаючи людей із хронічними захворюваннями, або інвалідністю, рекомендовано по 150-300 хвилин фізичної активності середньої інтенсивності на тиждень. Дітям і підліткам рекомендовано в середньому 60 хвилин аеробних вправ середньої, або високої інтенсивності впродовж дня. «Регулярна фізична активність має ключове значення для профілактики та сприяє лікуванню серцево-судинних захворювань, діабету другого типу і раку, а також для зменшення симптомів депресії й тривожності, уповільнення зниження когнітивних здібностей, поліпшення пам'яті та зміцнення здоров'я мозку», - зазначає ВООЗ. Гендиректор ВООЗ Тедрос Адханом Гебрейесус підкреслив, що фізична активність має вирішальне значення для здоров'я і благополуччя - вона може сприяти продовженню та поліпшенню якості життя. «Важливо кожен рух, особливо зараз, коли ми живемо в умовах обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19. Ми всі повинні кожен день рухатися, безпечно і творчо». ВООЗ прямо зазначає, що різна фізична активність корисна і може виконуватись, як частина роботи, спорту та відпочинку, або пересування (ходьба, їзди на велосипеді), а також за допомогою танців, ігор і повсякденних домашніх справ, таких як робота в саду і прибирання. Показано, що якби населення Світу було більш активним, це допомогло б запобігати до 5 мільйонів випадків смертей на рік [46, 47].

Пандемія COVID-19 та карантинні обмеження, пов'язані з нею, суттєво вплинули на організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в Україні та й в більшості країні Світу. Перехід на дистанційне навчання змусив шукати нові форми проведення занять фізичного виховання для студентів 1 курсу та призупинив діяльність переважної частини спортивних секцій, які функціонували в закладах вищої освіти впродовж останніх декількох років.

Короткий висновок за оглядом літератури

Більш як столітня історія баскетболу супроводжувалась значним

накопиченням тренерського та педагогічного досвіду, який у достатній мірі відображений в спеціальній літературі та розкриває більшість закономірностей і принципів відбору та підготовки гравців. У той же час, постійно виникають різноманітні питання щодо особливостей роботи з різними віковими групами, які вимагають подальшої наукової та практичної доробки. Одним із таких питань є необхідність вибору методів і схем тренувань гравців-баскетболістів з різним станом фізичного розвитку, підготовленості, майстерності в умовах карантинних обмежень. Детального освітлення даної проблеми в доступній літературі немає, є лише окремі приклади з минулого та різні короткі публікації вказівки тренерів-практиків, які приймали участь у організації спортивних змагань в умовах локальних проявів інфекцій.

Спираючись на ці матеріали, можливо сказати, що у наявний час панують два основних підходи до методології тренувань студентів, які займаються баскетболом за умови карантинних обмежень. Перший підхід передбачає циклічний принцип індивідуальних тренувань малопідготовлених гравців з упором на розвиток загальної фізичної підготовленості. Другий напрямок передбачає ставку дрібногрупове вдосконалення швидкісно-силових і технічних якостей гравців, дещо нехтуючи при цьому загальними фізичними вправами. Обидва напрямки використовуються практично у всіх країнах, де був введений ковідний карантин і загалом вони успішно забезпечували потребу молоді в фізкультурних заходах. У той же час, питання вибору методики тренувань у таких специфічних умовах не мають чіткості, що і спричинило необхідність власних досліджень.

РОЗДІЛ 2

МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Матеріали досліджень

Базисним матеріалом при підготовці дипломної роботи слугували результати власних досліджень, виконаних у відповідності до обраних завдань. Останні виконували впродовж осені 2020 та весни-літа 2021 років. Окрім цього, в якості важливих первинних матеріалів були використані законодавчі положення карантинних обмежень, які вводились в країні та в Миколаївській області в 2020-2021 роках. Поряд із вказаними, опирались також на накази керівництва НУК імені адмірала Макарова, де і проводились дослідження за темою дипломної роботи.

Інформаційний супровід базований на загальних та спеціальних положеннях протиепідемічної боротьби з масовими інфекційними хворобами, а також на спеціальних матеріалах щодо умов та специфіки тренувального процесу в баскетболі. Більшість із вказаних інформаційних, законодавчих та методичних матеріалів запозичена з літературних джерел, як монографічних, так і періодичних [49, 50, 51, 52].

2.2. Організація досліджень

Дослідження по темі магістерської роботи були виконані в умовах Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова. Безпосередні дослідження в межах питань, обраних завданням роботи виконували восени 2020 року та навесні 2021 року, в період впровадження загальнодержавних та регіональних карантинних обмежень по COVID-19. Дослідження передбачали тренувальну роботу з групами студенток-першокурсниць, які виявили бажання займатись баскетболом на секційних заняттях. Групи включали студенток 17-18 річного віку, які за медичними

показниками могли безперешкодно відвідували заняття з фізичного виховання і не мали протипоказань для занять баскетболом.

На першому етапі, в жовтні-листопаді 2020 року студентки першокурсниці 2020 року вступу в процесі установчих занять із фізкультури були піддані стандартним обліковим дослідженням щодо антропометричних показників та оцінки їх загального фізичного стану. Вказані контролі доповнені тестуванням студенток на показники фізичної підготовленості, що поєднували наступні обліки: швидкість бігу, стрибучість, швидкісну техніку переміщень, стійкість до втоми. Останні, в якості первинних фізіологічно-технічних спеціальних показників організму студенток, важливих у баскетболі, мали ключове значення в системі відбору першокурсниць за спортивним спрямуванням.

За результатами контролю цих показників та оцінок фізичної підготовки, всіх студенток-першокурсниць, що побажали займатись баскетболом, розділили на три групи. Перша поєднувала студенток, які мали значний досвід у баскетболі завдяки попередній підготовці в умовах баскетбольних секцій ДЮСШ. Друга група поєднувала першокурсниць задовільного фізичного розвитку, які володіли основами спеціальної баскетбольної підготовки та висловили бажання подальших занять цим видом спорту в режимі секційних тренувань. Третя група складалась із студенток, які маючи початковий досвід аматорського баскетболу, висловили бажання продовжувати займатись ним в режимі звичайного розкладу занять із фізкультури.

Другий етап досліджень передбачав опрацювання різних методів та схем тренувань баскетболісток із організаційно різних груп в умовах відсутності та дії карантинних режимів різного рівня. Метою даного опрацювання був пошук оптимальних схем організації тренувальних занять в умовах карантинних обмежень, які б водночас були відповідними стану фізичної підготовки та майстерності дівчат-баскетболісток. Окрім цього, на

даному етапі був виконаний загальний аналіз отриманих результатів у їх порівняльній структурі та статистично-аналітичні розрахунки на основі отриманих даних.

2.3. Методи досліджень

Інтерв'ювання та анкетування. Це первинно-початкова методична забезпеченість досліджень за темою дипломної роботи, яка забезпечила восени 2020 року відбір та формування секційних груп першокурсниць для занять баскетболом. На цій фазі роботи проводили опитування, консультації та анкетні вивчення спортивних уподобань першокурсниць. Метою слугувало формування загального уявлення про зацікавленість у спортивній активності першокурсниць взагалі та про специфіку профілю спортивних вправ і дисциплін, обраних студентками. Водночас намагались виявити уявлення та поточні оцінки першокурсниць про загальні засади існуючої системи проведення занять, про окремі робочі моменти цих занять, про розклад тренувальних занять та можливості займатись ними в умовах сітки учбових занять студенті першого курсу. В процесі роботи регулярно (4 рази) проводили анонімні опитування учасників тренувань з баскетболу, із яких 2 анкетування відбувались під час карантинних обмежень, так і за їх відсутності.

Антропометричне тестування. Антропометричне тестування (АнТ) передбачало в першу чергу встановлення базових показників – росту та маси тіла. В процесі проведення відбору використовували такі інструменти: терези медичні, антропометр (для вимірювання подовжніх розмірів).

Рівень загальної фізичної підготовки на первинному етапі контролю досліджували одночасно шляхом оцінки результатів 3 стандартних вправ – біг на 100 м, стрибок у довжину та жим лежачи. Одночасно проводили з'ясування медичних показань щодо допуску до занять фізкультурою, використовуючи стандартні медичні анкети (Додаток А).

Стандартні вправи оцінювали за усередненими даними, встановленими для дівчат-баскетболісток, які займались по 3-4 роки баскетболом на секційних заняттях, що дало змогу відійти від нормативів і більш динамічно оцінювати фізичну підготовленість старшокласниць, які займались фізкультурою з різним рівнем інтенсивності занять [53, 54, 55] .

Експериментальні дослідження базовані на окремих складових загального комплексу контрольних тестів для баскетболістів. Для оцінки загальної та спеціальної підготовленості гравців був використаний стандартний комплекс тестів, загальновідомий у системі попередньої та заключної оцінки придатності баскетболістів-початківців. Комплекс включає в себе 9 тестів - швидкість бігу, стрибучість, серійна стрибучість, швидкісна техніка, швидкість та спритність захисних переміщень, спеціальна стійкість, стабільність штрафних кидків, точність довгої передачі у відрив. Методики проведення контролів та оцінки їх результатів базовані на діючих настановах і рекомендаціях [56, 57, 58, 59] .

Швидкість бігу. Гравець виконує прямолінійний ривок на 20 м, стартуючи за сигналом від лицьової лінії площадки в баскетбольній стойці. Виконується 3 спроби з інтервалами в 15 с, за кінцеву оцінку брали найкращий результат.

Стрибучість. Гравцю пропонували дістати найвищу точку на мірятьній планці, прикріпленій на щиту, виконуючи для цього 4 стрибки підряд без пауз та відходів:

- А. Стрибок з розбігу товчком одною ногою із будь якої точки трапеції;
- Б. Стрибок з місця з роботою рук;
- В. Два стрибки з місця з витягнутими вгору руками

Виконується 3 спроби з інтервалом 15 секунд. Фіксували результат стрибку з точністю до 1 см. Зараховували найкращий результат.

Серійна стрибучість. Гравець долає розташовані по колу перешкоди – легкоатлетичні бар'єри висотою 50 см. Пропоновано здолати 3 кола підряд,

без пауз та підходів. Час виконання виміряли від стартового сигналу до моменту приземлення після останнього стрибку. Вправа виконується на одній спробі.

Швидкісна техніка. Гравцю пропонували виконати обвідку «змійкою» трьох перешкод розміром 0,5х0,5 м і висотою 1 м, прямолінійно розташованих вздовж площадки в центрі штрафних кидків і середньої лінії, закінчуючи її кидком в корзину. Ведення починали від лицьової лінії під щитом, потім обхід перешкоди з веденням правою рукою м'яча і наступним кидком в кільце з під щита. Відразу гравець бере другий м'яч, який лежить за межами площадки, на відстані 0,5 м за лицьовою лінією під щитом і продовжує тест в іншу сторону із веденням м'яча лівою рукою, закінчуючи це кидком з під щита, або кільця. Надавали 2 спроби з інтервалом 30 с, фіксуючи лише кращий результат. При цьому в разі неточного кидка спробу не зараховували.

Швидкість та спритність захисного переміщення. Гравцю у баскетбольній захисній стойці пропонували виконати ривки із первинної точки в зону атаки кільця, при цьому обов'язково наносячи удари рукою по набивним м'ячам, що лежать у межах коридору прориву в сторону кільця. Час виконання фіксують із моменту старту до моменту удару гравця по м'ячу в первинній точці при поверненні його з зони атаки кільця. Для виконання тесту надавали 2 спроби з інтервалом відпочинку 30 секунд.

Спеціальна стійкість. Визначали тест за біговим переміщенням «човником» вздовж краю площадки до щита з кільцем. Пробу виконували кожен раз обов'язково з дотиком до щита, або кільця. В момент від старту до останнього дотику кільця фіксували загальний час виконання вправи. Надавали 3 спроби з інтервалом 30 с, зараховували найкращий результат.

Стабільність штрафних кидків. Гравець виконує 30 кидків, серіями по три кидки підряд - у відповідності з правилами гри по чергово в обидва щити, переміщаючись від щита до щита з веденням м'яча. Враховували сумарну кількість очок, але за перше влучення із трьох кидків надавали 2 очка, за

останні - по одному.

Стабільність середніх та дальніх кидків. Гравець почергово виконує кидки з десяти різних за дальністю від кільця точок. Всі кидки виконували в стрибку. Після кожного кидка гравець виходить до щита, підбирає м'яч, переміщується із веденням м'яча в наступну точку і знову кидає м'яч у кільце. Зараховували сумарний показник, надаючи за кидок з відстані 6,5 м (з точок 2,3,6, 8,10) по три бали, за інші – по два бали.

Точність дальньої передачі м'яча у відрив. Гравець, розташований за лінією штрафного кидка, направляє м'яч в щит, виходить до щиту, володіючи відскоком і відразу направляє м'яч рукою в мішень розміром 1,5x1,5 на висоті 1 м, розташовану на протилежній лінії штрафного кидка в 2 м від правої бокової лінії, а потім в аналогічну мішень, розташовану на середній лінії площадки в 2 м від лівої бокової лінії, але вже лівою рукою. Фіксували кількість влучень м'яча в мішень із 10 передач правою та 10 передач лівою рукою.

Статистичні дослідження. Отримані результати зводили в таблиці, піддаючи їх первинному статистичному обрахунку з наступним порівнянням та аналізом [60, 61]. Математичну обробку результатів досліджень проводили за рекомендаціями щодо математичної обробки даних, які передбачають комп'ютерне обчислення середніх показників, групування даних, визначення показника кореляції, визначення ймовірності та рівня значимості отриманих результатів за пакетом програм «Статистика 2015»). При порівнянні ефективності програм по розвитку швидко-силових якостей баскетболісток, що застосовували в двох різних групах (контрольній та експериментальній), використовували такі розрахунки: визначення середнього арифметичного значення (M) в кожному з тестів у кожній групі; визначення середнього квадратичного відхилення (σ); середньої похибки середнього арифметичного значення (m), а також обрахування величини t -критерію Стюдента. Різницю середніх арифметичних вважали достовірними,

якщо значення критерію t в кінці експерименту більше, чим критичне значення t -Ст'юдента при рівні значимості 5 % для вибірки $n = 22$ [62]. Табличне значення критерію t для вибірки $n = 22$ рівне 2,07.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1. Фізичний стан студенток-першокурсниць та їх відбір до секції баскетболу

Фізична культура загалом та й система студентської фізкультури Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова є результатом багаторічного розвитку даної сфери суспільного життя цього відомого закладу освіти. Тут здавна працюють декілька секцій, які поєднують студентів, що прагнуть займатись конкретними видами спорту та надають їм можливість продовжувати свою спортивну кар'єру. В числі вказаних секцій ще з 1987 року функціонує секція жіночого баскетболу.

Традиційно щороку восени, після ознайомлення першокурсників із пропозиціями освітнього закладу щодо можливостей занять спортом вже впродовж вересня-жовтня починається робота тренерського складу з визначення фізичного стану та спеціальних умінь студентів, тобто – до першого етапу відбору студентів до секційних занять та формування загально-фізкультурних груп. Головним критерієм відбору слугує власна зацікавленість студента в тих чи інших формах спортивної активності. Зазвичай, в останні роки при невеликих обсягах першокурсників їх більша частина (58,5-76,0%) обирає секційні заняття, в т.ч. секцію баскетболу.

Під час установчих занять, починаючи з 18 серпня студенткам-першокурсницям запропонували заповнити анкети, що містили ряд питань, у тому числі такі важливі для формування баскетбольних груп, як:

1. Чи займались Ви раніше баскетболом?;
2. Чи бажаєте Ви надалі займатися баскетболом?;
3. В яких умовах Ви бажаєте грати в баскетбол:

під час занять фізкультурою (ЗА) + -

або у вигляді секційних занять в позанавчальний час (ЗБ) + -

4. Чи бажаєте Ви займатись баскетболом у складі університетської баскетбольної команди і тренуватись щодня?

Отримані результати анкетування, піддані первинному групуванню та наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати опитування студенток-першокурсниць щодо їх зацікавленості в участі гри у баскетбол, n=117

Варіанти відповіді	Питання та частоти варіантів відповіді									
	1		2		3А		3Б		4	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Так	98	83,7	104	88,8	84	71,8	20	17,1	9	7,7
Ні	14	11,9	9	7,7	-	-	-	-	-	-
Не вирішила	5	4,3	4	4,0	-	-	-	-	-	-
Загалом	117	100	117	100	84	100	20	100	9	100

Отримані зрізи інтересів першокурсниць показують у першу чергу відсутність помітних відмінностей, які б залежали від обраного фаху навчання. По друге, практично весь опитаний контингент висловлює занепокоєння в успішності поєднання занять спортом та майбутнього навчання. Проте, практично всі опитані першокурсниці вказують на досвід занять спортом під час навчання у школі. Зокрема, щодо знань основ і правил та первинних умінь гри в баскетбол заявила абсолютна більшість анкетованих, що вказує на достатній рівень їх фізкультурної підготовки в школі. Окрім цього, з числа 117 опитаних, 11 дівчат раніше постійно грали в баскетбол, тренуючись в ДЮСШ та в умовах шкільних команд, що дозволяє їх відразу виділити в окрему групу початково-професійного рівня підготовки. Ще 17 дівчат вказали на свою постійну участь у грі в баскетбол під час шкільних занять фізкультурою та періодично в позанавчальний час. Аналогічно, вказали, що під час занять фізкультурою постійно приймали участь в грі ще 57 дівчат. Вказали на

відсутність цікавості до секційних занять баскетболом, але підтвердили власну періодичну (епізодичну) участь у цій грі під час шкільних занять фізкультурою 32 дівчат із 117 опитаних. При цьому до участі у грі в баскетбол на заняттях фізкультури виявили бажання 18 студенток, ще 24 вказали на бажання періодичної участі у грі під час занять фізкультури і лише 32 студентки не мали чіткої позиції щодо пропозиції до баскетболу в будь яких формах занять, або тренувань.

Оцінка фізичного розвитку та функціональної підготовки є базисним засобом відбору в будь яких видах спорту [63], тож після отримання результатів анкетування з 24 вересня по 9 жовтня були виконані відповідні контрольні обліки дівчат-першокурсниць. Загальна оцінка фізичної підготовки студенток-першокурсниць є основою подальшої роботи з ними щодо баскетболу в умовах університету. Відповідно, з'ясування цих параметрів є першою, по суті вихідною умовою для наступної оцінки підготовленості студенток, які висловили бажання займатись баскетболом. Для об'єктивної оцінки антропометричних даних і рівня фізичної підготовки студенток, а також для отримання первинних параметрів їх рухової оцінки були проведені заміри і тестування, які оцінювали в межах нормативів, рекомендованих для оцінки школярів 11-12-х класів середньо-освітніх шкіл [64]. Узагальненні результати антропометричних досліджень студентів першого курсу з різних факультетів Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова наведені в таблиці 3.2, де середні показники промірів дівчат приведені поряд із аналогічними даними, фіксованими при контролях груп хлопців.

Згідно отриманих результатів первинної оцінки фізичного розвитку та функціональних параметрів організму студентів-першокурсників мають вираження декілька закономірностей. Так, досить помітною є відсутність значних статевих відмінностей за параметрами росту першокурсників, середньо-групові показники яких по групі хлопців і по групі дівчат не

перевищують 7,9%, але рівень коливань ($\pm m$) по групі хлопців має більш високий рівень. За літературними даними [65] подібні відмінності більш виражені через відчутне переважання росту і маси хлопців (+9-12% від середніх показників у групах дівчат-однолітків), що вважається за цілком нормальне явище.

Таблиця 3.2

**Усереднені антропометричні показники
студентів-першокурсників НУК ім. адмірала Макарова (n= 319)
у вересні-жовтні 2020 року**
(без іноземців та без диференціації за факультетами і віковими категоріями)

Параметри вимірювання	Дівчата 17-18 років	Хлопці 17-18 років
Ріст, або довжина тіла (см)	171,2 $\pm$ 7,4	175,1 $\pm$ 11,1
Маса тіла (кг)	61,3 $\pm$ 6,1	65,3 $\pm$ 8,2
Індекс Кетле	335,1 $\pm$ 24,5	316, 4 $\pm$ 19,6

Відсутні також і значні відмінності середньо-групових показників маси тіла дівчат та хлопців, що можливо має зв'язок із однаково потужним впливом психологічного фактору, закономірного стресора, характерного для початкових фаз навчання в університеті, але скоріш за все це зумовлено відносно високим рівнем фізичного розвитку студентів-першокурсників.

Отримані первинні результати обліку антропометричних даних студентів-першокурсників формують цілісну випадкову вибірку, складові якої окрім фактору віку та статі не несуть жодних інших ознак специфічного підбору. Опираючись на досвід проведення антропометричних обліків під час установчих занять із фізкультури, були виконані також і серії тестувань щодо функціональних здатностей першокурсниць, результати яких розглядали в якості ключових у системі відбору студенток для занять в умовах секційних тренувань. Комплекс тестів щодо оцінок параметрів функціональної здатності діючим нормативам поєднував такі вправи: біг на 100 м (с), біг на 2000 м (с), нахил тулуба вперед із положення сидячи (см), підтягування у висі лежачи

(разів), човниковий біг 4х9 м)с), стрибок у довжину з місця (см).

Дослідження за вказаними комплексом тестів охоплювали участь 203 студенток-першокурсниць, але детальному аналізу піддавали лише індивідуальні результати по кожній вправі дівчат, які виказали побажання участі до гри в баскетбол, орієнтуючи оцінки функціональних здатностей суто в плані їх потенційної важливості саме для баскетболу.

Останнє зумовило необхідність первинної диференціації дівчат за відповідними критеріями відбору, щоб за первинними даними відібрати найбільш перспективних для гри в баскетбол студенток та рекомендувати їх до секційних тренувань, тоді як із числа інших сформувати групи для попередньої загальної фізкультурно-спортивної корекції та розвитку їх окремих здібностей. Виходячи з цих засад використали систему диференціації за сумою умовних балів, сумарна кількість яких і визначала індивідуальне віднесення до певної групи 1.високого рівня тренувально-баскетбольного навантаження; 2.достатнього рівня баскетбольного і загально-спортивного навантаження; та 3.початкового рівня баскетбольної підготовки. Градацію балів будували за принципом математичної нерівномірності, надаючи більшу кількість балів тим тестам, які є найбільш важливі в системі відбору баскетболістів. Окрім цього, до першої групи відразу включали дівчат-баскетболісток із секцій баскетболу ДЮСШ міста Миколаєва та інших міст, пропонуючи їм на вибір тренування в умовах університетської команди чи продовження тренувань в ДЮСШ.

Проте, з метою уникнення грубих помилок все ж головну увагу надавали саме індивідуальним здібностям, мотивації та досвіду тренувань кожного окремого претендента, а також оцінкам ефективності їх гри під час пробних матчів. Важливо, що тестування та відбір баскетболісток до вказаних груп відбувався в умовах відсутності епідемічного напруження щодо сезонного грипу та Ковід-19 і відповідної відсутності жодних карантинних обмежень – тобто в умовах звичайного режиму навчального процесу. Результати оцінки

функціональних здібностей студенток-першокурсниць та їх кількісно-груповий розподіл представлений у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Первинні результати тестування щодо функціональних здатностей студенток-першокурсниць із орієнтацією до занять баскетболом та їх бально-групова диференціація (n=117)

Фізична вправа	Результати оцінки					
	Високий рівень		Достатній рівень		Початковий рівень	
	Бали на вправу: 10-8		Бали на вправу: 7-5		Бали на вправу: 5-3	
	Всього, осіб	%	Всього, осіб	%	Всього, осіб	%
Біг 100 м	34	29,0	56	47,8	27	23,0
Вимоги нормативу	15,9		16,0-16,8		16,9-18,0	
Біг 2000 м	19	16,2	29	24,8	69	59,0
Вимоги нормативу	10,4		10,41-11,45		11,46-12,40	
Нахил тулуба вперед, см	34	29,0	57	48,7	26	22,2
Вимоги нормативу	18,0		13,0-17,0		17,5-20,0	
Підтягування у висі, лежачи, разів	34	29,0	63	53,8	20	17,1
Вимоги нормативу	20		9-19		8-5	
Човниковий біг 4x9 м, секунд	39	33,3	59	50,4	19	16,2
Вимоги нормативу	10,6		10,7-11,3		11,4-13,0	
Стрибок у довжину з місця, см	22	18,8	46	39,3	49	41,8
Вимоги нормативу	190		165-189		164-120	
Загальна сума балів по групі	10010		13020		5040	
Загальна тестова індивідуальна оцінка в балах	60-48		47-31		30-18	

Згідно результатів тестувань, приведених у таблиці 3.3, фізичний розвиток та розвиток функціональних здатностей студенток-першокурсниць НУК ім. адмірала Макарова вступної кампанії 2020 року можливо оцінити в

якості доброго та задовільного. На жаль, дана вибірка вже несе ознаки підбору за специфікою баскетболу, тобто вона не є достатньо достовірною для оцінки всього контингенту дівчат першого курсу. Проте, саме в системі відбору для занять баскетболом отримані результати цілком інформативні і теж підтверджують високий рівень первинної фізичної підготовки випускниць загально-освітніх шкіл. Певно, це може свідчити про те, що рівень занять спортом серед школярів старших класів у місті Миколаєві та в більшості шкіл Миколаївської області зберігається на високому рівні. Окрім цього, отримані дані підтверджують популярність баскетболу в системі шкільної фізкультури на теренах Миколаївщини.

За результатами суми бальних оцінок студентки в кількісному відношенні досить нерівномірно розподілені між трьома підгрупами, що загалом закономірно для більшості результатів статистичних аналізів школярів. Окрім цього, має місце і значна індивідуальна різниця в успішності виконання окремих видів фізичних вправ, що вказує на помітну диференціацію типів початкової фізичної підготовки студенток ще в бутність їх школярами. В свою чергу *таке різноманіття показників свідчить про умовність даної схеми оцінки антропологічно-фізичних параметрів для відбору першокурсниць щодо перспектив їх успішності в баскетболі.*

Найбільш фізично підготовленими виявились студентки з міста Миколаєва та міста Вознесенська, які в школі активно займались спортом, у т.ч. і баскетболом, характерного саме для цих міст. Частка студенток із високим рівнем фізичного розвитку та високої успішності в баскетболі склала 22% (перша підгрупа). Загалом добрі результати продемонстрували майже 56% тестованих, віднесених до другої групи. Непоганий рівень фізичної підготовки за сумою балів показали до 27% тестованих, віднесених загалом до 3 групи, учасники якої потребують корекції та розвитку відповідних фізичних здібностей – у першу чергу розвитку потенціалу системи дихання та кровообігу, а також вправ на спритність та швидкість. При цьому, по ряду

успішності тих чи інших тестів студентки третьої групи постійно демонструють показники, більш типові до другої та навіть першої груп.

Все це свідчить про те, що так просто, на основі математичної суми балів орієнтуватись у дуже ковзкій і неоднорідній картині тестових результатів украй складно, тож достовірна вірогідність ефективного відбору студенток за вказаними тестами для баскетболу носить відносний, а по суті сумнівний характер. Це закономірний висновок, який ще раз підкреслює, що ефективність баскетболіста є комплексним явищем, розвиток якого передбачає індивідуальні фізичні, фізіологічні, антропометричні та спеціально-тренувальні властивості. Проте, в якості базисного орієнтиру для роботи з першокурсницями відбір і оцінка їх за індивідуальними фізичними якостями є цілком задовільним диференційним засобом, без якого неможливо побудувати раціональні секційні групи з різноспрямованими режимами тренувань. Особливо важливими подібні диференціації стають саме в умовах карантинних обмежень, коли звичайні схеми секційних занять можуть бути різко дестабілізовані заборонаю командних та ігрових занять загалом.

Головне, що отримані вихідні дані саме по відношенню до першокурсниць, які мають бажання до занять баскетболом дозволили поділити учасників первинного тестування на три основні групи та відразу деталізувати їх тренувальні схеми з урахуванням потреб на розвиток окремих фізичних властивостей. Використання вказаних результатів також дозволило сформувати у жовтні 2020 року декілька одновікових гральних команд та групу секційних занять, які разом охоплюють із 89 студенток та успішно орієнтувати сітку розкладу занять із фізкультури в наявних площах стадіонів і спортивних майданчиків.

Узагальнення всього блоку отриманого восени 2020 фактичного матеріалу – від результатів анкетування до результатів сумарної оцінки фізичної підготовленості студенток-першокурсниць, чітко вказують на різні мотиваційні причини занять баскетболом, у числі яких основними є:

1.спортивна мотивація за умов явної зацікавленості даним видом спорту; 2.роками набута звичка до постійних тренувань та змагань; 3.прагнення підтримувати добру фізичну норму; 4.прагнення позбутись зайвої ваги і набути певного психологічного статусу. Не менш інформативною є її мотивація причин відмови від баскетболу в умовах навчання в університеті, серед яких основними є такі: 1.Сумніви щодо успішності навчання при постійних тренуваннях; 2.Проблемність відробок пропусків занять, зумовлених участю в змаганнях; 3.Зацікавленість, або надання переваги іншим видам спорту; 4.Наявністю значного учбового навантаження, яке вимагає позакласних занять.

Таким чином, отримані дані є цілком презентабельними і дозволяють їх використання не лише в практиці тренерської роботи в умовах ВНЗ, але і відкривають можливості керівництву закладу прийняти своєчасні заходи щодо поліпшення умов навчання першокурсників та більш легкого здолання ними адаптаційного стресу.

3.2. Початковий етап тренувань баскетболісток в умовах планових занять за відсутності карантинних обмежень

Перший етап тренувань студенток восени 2020 року мав усі ознаки початкової фази, більш орієнтованої на розвиток загально-фізичних якостей, проте в обсязі трьох груп мали місце помітні відмінності. Так, на відміну від першої групи щоденного та другої групи секційного режиму тренувань, учасники третьої групи у складі 19 студенток грали в баскетбол суто з ознайомчою та оздоровчою метою. Заняття з ними проводили двічі на тиждень, по 2 години. При цьому загальні (одночасні) міжфакультетні заняття фізкультурою для студентів перших курсів дозволяли проводити дрібно-групові тренування та проводити учбово-гравальні змагання.

Якщо перша та друга групи тренувались відповідно стандартних схем (з

певними послабленнями навантаження для учасників групи-2), то для групи-3 з початку жовтня 2020 року була впроваджена спрощена схема тренувань із збереженням ступеневого принципу надання навантажень та комплексності вправ, але водночас при чіткій притримці циклічного підходу. Цим планом передбачено 168 годин занять на рік, що в цілому лише двічі менше, ніж плановано для секційних занять. Тому програму тренувань студенток-третьої групи відразу поділили на декілька різнопланових підетапів. Перший із передбачав теоретичну частину в межах 10 годин лекційних занять, в тому числі з теорії баскетболу – 6 годин та теорії тренувального процесу – 4 години. Практична частина передбачає 158 годин, які також за метою занять поділені на такі розділи: загальна фізична підготовка 28 годин, спеціальна фізична підготовка – 48 годин, техніко-тактична підготовка 22 години, ігрова практика – 54 години, основи інструкторської та судейської роботи – 6 годин. Вказані сумарні обсяги часу з кожного розділу підготовки намагались рівномірно поділяти на всі місяці тренувань, але на період передсесійного контролю все відміняли і заміняли їх суто ігровими заняттями. Останні забезпечували певний відпочинок, емоційну розрядку та заміну розумових навантажень фізичними, що сприятливо позначалось на стані студенток і успішності їх навчання.

Інструкторська і судейська практики за планом були винесені на кінцеві заняття, коли баскетболісткам надавали можливість судити перебіг ігрових змагань між студентськими групами 1 та 2 курсів. Найбільшу увагу надавали спеціальній фізичній підготовці студенток, що відповідало смислової суті занять та дозволяло покращити ігровий базис для занять баскетболом. В процесі вказаних занять мали місце такі спрямування – розвиток швидкісних, швидкісно-силових та спеціальних якостей, розвиток загальної витривалості, збільшення рухливості. План-графік занять будували таким чином, щоб на кожне практичне заняття з фізкультури на протязі двох годин студенткам були надані всі види підготовки. Заключним етапом заняття слугувала півгодинна

гра в баскетбол. В середньому спеціальна фізична підготовка на одному занятті займала 25-35 хвилин. Також обов'язковими для кожного заняття були вправи на стрибучість, які проводили шляхом 3-5-ти кратних стрибків в довжину з місця.

В кінці листопада та в грудні 2020 року набула значного напруження епідемічна ситуація з прояву коронавірусної інфекції, серед викладацького складу університету та студентів стали реєструвати випадки клінічних форм хвороби і загалом виникла загроза впровадження жорстких карантинних режимів. Відповідно останнім стандартний тренувальний процес з баскетболу став неможливим і в умовах зимових канікул та можливих карантинних періодів втрачав командно-секційну сутність. Безперечно, що в умовах карантинних обмежень потрібні були розробки суто індивідуальних форм тренувань з метою підтримки фізичного стану та збереження набутих здатностей. Готових розробок в цьому відношенні не існувало, але в будь якому випадку потрібно було зафіксувати реальний рівень фізичної підготовки студенток-першокурсниць, які займалися баскетболом в режимі секційних тренувань та планових занять фізкультурою. Реалізацію даного контролю проводили в період 14-22 грудня 2020 року, отримані результати яких демонстровані в таблицях 3.4, 3.5 та 3.6.

Таблиця 3.4

**Антропометричні усереднені показники станом на початок
жовтня та на середину грудня 2020 року**

Параметри вимірювання	Дівчата		
	Жовтень 2020 р.	Грудень 2020 р.	±
Довжина тіла (см)	171,1,2± 7,4	172,7± 7,1	+ 0,8
Маса тіла (кг)	61,3±6,1	62,0±8,2	+ 0,7
Індекс Кетле	335,1±24,5	333,4±23,1	-2,8

За результатами антропометричних обліків присутня певна позитивна динамікою росту та стабілізація маси тіла студенток-першокурсниць при явному порушенні лінійності індексу Кетле, проте настільки невеликі обсяги змін у вибірці не відповідають вимогам достовірної оцінки за критерієм Стюдента. Більш демонстративними стали результати замірів при проведенні тесту на стрибучість, які виконували в міжгруповому порівнянні (Табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати тестів на стрибучість серед студенток 2 та 3-ї тренувальних груп станом на жовтень та на грудень 2020 року

ТЕСТИ	Стрибок в довжину з місця, см					
	Група періодичного тренування			Група секційного тренування		
	Оцінки (+++/см) здатності за середньо-груповим показником стрибка					
	Задовільно +	Добре ++	Відмінно +++	Задовільно +	Добре ++	Відмінно +++
Початкові результати по групі	190,0	175,6	195,1	196,6	205,1	212,3
Результати вторинного контролю по групі	195,2	185,2	200,4	205,3	212,4	220,0

Дані тестувань на стрибучість, як важливу здатність баскетболіста та відображені в таблиці 3.5 свідчать, що пропонувані для тренувальних занять у секційному та в періодичному режимі формують позитивні реакції, виявлені даними тестуваннями. Досліджувані показники зросли в обох контрольованих групах, рівень зростання склав від 5,3% до 9,0 % по різних категоріям. Загальні показники стрибучості, як результат занять баскетболом, навіть в групі періодичного тренування є досить великими, на 4-5% перевершуючи первинні. При цьому саме серед учасників 3-ї групи (баскетбол у режимі планових занять із фізкультури) відмічені найбільші позитивні зміни щодо здатності до стрибку з місця, що свідчить про успішність розкриття потенціалу стрибучості за наявності відповідних вправ і завдяки ігровій участі. Успішний

розвиток стрибучості є важливим елементом гри в баскетбол, тож результати контролю вказують на необхідність збереження набутих навичок за відсутності умов для командних тренувань.

Для збереження досягнутого рівня стрибучості можливості індивідуальних домашніх чи надвірних занять фізкультурою обмежені, що вимагає розробки та апробації спеціального комплексу індивідуальних вправ, спрямованих на розвиток потужності відштовхування при стрибку та розвитку спеціального рушійного навичку. Для цього був використаний метод інтервалютих повторів вправ на стрибучість, який теоретично може забезпечити спрямоване закріплення рефлексорних та свідомо керованих комплексних взаємодій окремих груп м'язів і організму загалом.

У процесі першої фази тренувань першокурсниць для розвитку швидко-силових якостей у блоці загально-фізкультурних вправ постійно акцентували увагу до вправ перебігання з набивними м'ячами та його кидання, досягаючи цим комплексного засвоєння основних навичок гри в баскетбол і зміцнення певних груп м'язів. Вправи, окремо на швидкість, а окремо на силу, намагались уникати через загрозу пошкодження суглобів ноги та сухожилок при стрибках із невідповідною масою гравців. Тому при розвитку стрибучості намагались в першу чергу зміцнити суглоби, для чого протягом 5-7 хвилин виконували комплекс вправ. Початок їх починали із короткого масажу голені, періодичного згинання та розгинання суглобів обох кінцівок одночасно, потім проводили напівобертання стопи ніг протягом 1-2 хвилин і знову переходили на періодичні згинання та розгинання ніг під навантаженням маси тіла. Закінчували вправи серією присідань із масою набивного м'яча в руках.

Для розвитку і закріплення стійкості організму до анаеробних навантажень на кожному занятті практикували забіги на 40 м, звичайно в 2-3 повторях. Такі короточасні забіги мають значний ефект і досить швидко розвивають робочу ємність легень та сприяють прискореному відновленню організму в стані кисневого боргу. Оцінка ефективності таких вправ була

виконана за допомогою проби Штанге та проби Генчі, проведених у два повтори, в жовтні та в грудні. При цьому з урахуванням випадків хвороби учасниць 2 та 3 групи вибірку вирівняли на перших 10 осіб за алфавітним списком, які були різними через наявність окремих хворих студенток у грудні, але усували невідповідність щодо вимог випадкової вибірки результатів. Результати обліків останніх приведені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Результати первинного дослідження функціональної підготовленості системи дихання у студенток-першокурсниць

№	Початок жовтня 2020 року		Кінець грудня 2020 року	
	Проба Штанге, с	Проба Генчі, с	Проба Штанге, с	Проба Генчі, с
1	41,56	24,20	57,50	31,22
2	40,50-	22,50	52,0	29,30
3	36,23	20,0	56,90	29,50
4	41,50	23,50	60,50	31,68
5	36,95	17,50	59,65	31,82
6	41,50	23,90	64,20	34,0
7	41,00	22,80	54,50	26,0
8	40,0	19,1	58,20	30,60
9	38,6	20,3	52,90	28,20
10	42,0	20,8	51,65	26,50
Середні по загальній «плаваючій» вибірці	40,29±1,3	22,05±0,9	57,20±0,7	30,28±1,1
Середні по групі-3 - секційна	55,1±2,2	29,5±1,0	60,1±2,2	29,5±1,0
Середні показники по групі-2 - фізкультурна	64,7±3,4	34,3±2,1	64,7±3,4	34,3±2,1

Отримані результати (Табл. 3.6) в межах першого тестування загалом

продемонстрували порівняно низький рівень розвитку функціональної активності системи легень студенток-першокурсниць і прямо вказують на відсутність достатнього рівня рухової активності та нестачу фізичних навантажень під час фізкультурної підготовки їх в умовах школи. Такі показники за нормативами та літературними даними є більш характерними для школярів старших класів, але для 17-18 літніх дівчат є явно низькими. Порівнюючи середні по групі результати тестів у пробах Штанге і Генчі з аналогічними результатами по дослідних групах дівчат з початково високим рівнем фізичної підготовки (група 1) відразу видні разючі відмінності між цими групами. Відповідно, вже з початку жовтня були впроваджені вправи на поліпшення потенціалу системи дихання. Результативність останніх за період із жовтня-грудня виявилась успішною. Так, показники повторного (зимового) контролю чітко відмінні від первинних і показують, що за період регулярних тренувань і занять баскетболом відбулись суттєві позитивні, а потенціал дівчат 2 та 3 груп майже сягнув первинного рівні представників 1 групи-баскетболісток.

Рушійними факторами цих змін є ростово-вікові позитивні зміни розмірів тіла та об'єму легень, але стимулюючим фактором безперечно є і фактор тренувальних навантажень. Таким чином, отримані результати вказують на високу ефективність загально-фізичної та баскетбольної підготовки студенток-першокурсниць в умовах регулярних занять спортом.

В умовах нормального (за відсутності карантинних обмежень) режиму тренувань баскетболісток впродовж 1 навчального семестру постала проблема реальної оцінки можливих взаємозалежностей занять спортом та успішності фахового навчання. Це питання було акцентовано в якості важливої негативної мотивації першокурсниць щодо відмови їх від занять фізкультурою та спортом. Літературні матеріали загалом свідчать, що більш типовою є ситуація підвищення розумової працездатності та навчання на фоні підвищеного рівня рухової чи загально-фізичної активності юнаків-школярів.

Проте відомі також і дійсно негативні приклади впливу занять спортом на успішність навчання, яке на перших семестрах вимагає низки додаткових зусиль, спрямованих на ліквідацію прогалин знань. Відповідно, з метою чіткої достовірної оцінки вказаної ситуації були проведені контролі студенток-баскетболісток з використанням методик спеціального психологічного тестування. За основу була прийнята методика «кілець Ландольта», яка дозволяє об'єктивні оцінки уважності, швидкості «перемикання» уваги та її розподілу. Узагальнені результати досліджень рівня розумової працездатності, статистично узагальненні за двома групами баскетболісток із різним рівнем регулярної рухової активності (секційні та періодичні заняття баскетболом), приведені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Результати психологічного тесту з «кільцями Ландольта», проведеного з студентками-баскетболістами 2 та 3-ї груп у грудні 2020 року

№	Властивості уваги	Оцінка рівнів розвитку	Кількість випробуваних в % від загального числа		Вірогідність відмінностей
			Група 3-фізкультурна	Група 2 - секційна	
1.	Продуктивність і стійкість	високий середній низький дуже низ.	- 22,2% 66,7% 11,1%	- - 66,6% 33,3%	(P>0,05)
2.	Розподіл	високий середній низький дуже низ.	- 22,3% 55,5% 22,2%	- - 66,7% 44,5%	(P>0,05)
3.	Перемикання	високий середній низький дуже низ.	- 22,2% 55,6% 22,2%	- - 55,5% 44,5%	(P>0,05)

Отримані дані (Табл.3.7) дійсно свідчать про певні відмінності в оцінках психологічно-розумових якостей студенток, в залежності від рівня її рухової активності, демонструючи прямий зв'язок – чим вище остання, тим вища оцінка результатів тестування. Так, студентки групи 2, які проявляли високу рухову активність впродовж секційних занять баскетболом, демонстрували

більш високі позитивні психологічні якості щодо фізичної та розумової працездатності. Це прямо підтверджує давно відомий теоретичний постулат про взаємозалежність рухової активності, психологічної стійкості і розумової працездатності молодих людей і дітей [66, 67], підкреслюючи, настільки високим такий зв'язок є саме у студенток-першокурсниць. З метою деталізації цих даних, паралельно з оцінкою рівня взаємозалежності розумової працездатності від рівня фізичної активності восени 2021 року провели заключне оцінювання за комплексом соціально-педагогічних показників по обом групам, враховуючи: успішність навчання, стан здоров'я, рівень фізичної активності та регулярність тренувальних занять. Отримані та статистично оброблені результати представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Порівняння соціально-педагогічних показників студенток-баскетболісток різних режимів тренувань на початку 2-го курсу (осінь 2021 року, 3-й навчальний семестр)

№	Показники, середні по групам вибірки	Групи			Вірогідність відмінностей
		Середні по університету	Група -2	Група -3	
1	Відвідуваність навчальних занять, % від загальної кількості занять за рік	43,0±7,1	58,3±4,2	64±6,2	(P>0,05)
2	Кількість пропущених через хворобу днів занять за навчальний рік	21±0,5	19,6±5,2	17±1,3	(P>0,05)
3	Успішність по фахових предметах, середній бал по 100-бальній системі	76,3,0±6,7	79,8±6,1	84,6±6,4	(P>0,05)
4	Успішність по загально-гуманітарних предметах, середній бал по 100 системі	73,6±5,9	74,2±6,6	74,0±4,7	(P>0,05)
5	Участь у спортивно-масових заходах ВНЗ, % від загальної кількості	42%	61%	80%	(P>0,05)
6	Кількість перехворівших на Ковід-19, %	19,2	7,4	9,6	(P>0,05)

Результати досліджень 2021 року, виконані через рік після початку тренувань та занять баскетболом показують, що факт позитивних

відмінностей соціально-педагогічних показників у студенток-баскетболісток першого курсу зі складу 2 та 3-ї тренувальних груп достовірно вищі, ніж аналогічні середньо-університетські показники першокурсників. Таким чином, можливо стверджувати, що нормалізація та активація рухового режиму студенток-першокурсниць в результаті регулярних занять баскетболом стимулює позитивні зміни в показниках фізичної, розумової та соціально-педагогічної діяльності останніх. Цим заперечується негативна мотивація студенток, які лише приступили до навчання в університеті, до занять спортом. Безперечно, що в індивідуальному відношенні вказана закономірність може бути варіабельною, особливо в умовах відсутності дієвого контролю кураторів та родини за успішністю навчання першокурсниць.

3.3. Особливості тренувань баскетболісток в умовах карантинних обмежень

Карантинні обмеження в зв'язку з поширенням коронавірусної інфекції вперше були запроваджені з 10 березня 2020 року і тривали майже 2 місяці, після чого був запроваджений адаптивний карантин. Режим їх був наджорстким і взагалі забороняв будь яку спортивну діяльність за межами домівок, блокуючи навіть індивідуальне відвідування парків, стадіонів тощо. Весь цей час тренувальні заняття з баскетболу були відсутні, мало апробованими були і засоби замісних індивідуальних занять фізкультурою для підтримки фізичного стану організму.

Окрім цього, весняний період карантину 2020 року практично став продовженням зимової відсутності тренувань, зумовлених сесією (січень 2021 року) та зимовими канікулами (лютий 2021 року), що призвело до відсутності тренерського контролю впродовж 4-х місяців. Така тривала перерва практично нівелювала набуті фізичні здібностей у період регулярних занять баскетболом. Контролі щодо оцінки фізичних здібностей першокурсниць-баскетболісток ,

проведені в кінці травня 2021 року, вже після закінчення періоду карантинних обмежень закономірно показав негативну динаміку останніх. Проте, по окремим тестам все ж мав місце і позитивний ріст, у першу чергу за соматичними показниками та потенціалом системи дихання. Пояснити це можливо впливом підтримуючої індивідуальної фізкультури, якою за звичкою займались майже всі баскетболістки. Проте відчутний вплив обмежень карантинного періоду став головною причиною негативної динаміки показників стрибків у довжину та бігу човником, тобто по відношенню до здібностей миттєвої реакції.

Виникнення та наявність вказаних явищ були враховані при побудові плану тренувальних занять на осінь 2021 року, який по суті дублював схему першого (початкового) етапу тренувального процесу з баскетболу, маючи на меті відновлення раніш набутих властивостей. Тож тренувальний вплив при повторних закріпленнях раніш набутих навичок у виконанні вправ на силу, стрибучість, рухливість та швидкість планували реалізувати з підвищеним рівнем фізичного навантаження. При цьому враховували, що їх пришвидшене відновлення буде мати місце лише в період вираженої втоми після кожної серій типологічно різних навантажень. Результатом впровадження даного підходу стало швидке зростання стрибучості, рівень якої не перевищує 90-93% проти показників грудня 2021 року, що вказує на необхідність більш форсованих навантажень. Але, саме такі рівні навантажень мали загальну привабливість для студенток-баскетболісток, що вже перейшли на другий курс навчання і стали уникати надмірно інтенсивних навантажень.

Окрім цього, спостерігаючи за індивідуальними показниками та порівнюючи їх з результатами минулорічного тестування, помітною була залежність між розвитком стрибучості та загальною ігровою активністю гравців. Під час серійних міжінтервальних вправ на стрибучість в процесі регулярних занять така залежність не виявлена, певно тому, що елімінована увагою тренера щодо контролю за рівнями навантажень кожної окремої

студентки. З цього слідує, що при форсовано-ігровому методі розвитку стрибучості тренерський вплив буде практично нівельований ігровою ситуацією.

Для групи-2, яка піддавалась тренуванням на секційних заняттях тричі на тиждень по 2 години, восени 2021 року була рекомендована схема інтенсивних тренувань, із акцентованою увагою на розвиток загальних фізичних якостей та швидко-силових якостей. Програма розрахована на реалізацію в умовах, значно незалежних від карантинних обмежень і може бути адаптована до будь яких режимів. Планована тривалість циклу - період з жовтня по квітень, по її закінченні передбачається загальний та спеціальний контроль фізичних здібностей баскетболісток, за результатами якої буде впроваджена коригуюча фаза тренувань, реалізація якої розрахована на квітень-травень, тобто до кінця навчального року.

Згідно пропонованої програми передбачено динамічну структуру двогодинних занять, кожне з яких складалось із декількох основних частин, що поєднували певні комплекси вправ та фізичних навантажень різної спрямованості (Рис.3.1).

Головною особливістю пропонованої програми адаптаційно-режимних тренувань в умовах загрози карантинних обмежень стала її узгодженість із фазовою активністю фахового учбового навантаження. По мірі збільшення останнього передбачено зменшення загальної тривалості фізичних вправ та переважання ігрової фази занять. Звичайно такі зміни співпадали з передсесійним і сесійним періодом, тоді як в інші періоди обсяги тренувальних навантажень збільшували на 25-30%. По структурі заняття можливо акцентувати наступні частини:

1. Підготовча частина (розминка 10-15 хвилин) призначалася для розігрівання організму і підготовки його до виконання вправ основної частини. За час розминки ЧСС зростала до 120-140 уд./хв.

2. Загально-фізична частина заняття тривала від 40 до 45 хв і включала

до 11 вправ, тривалістю від 3 хв 30 с до 4 хв 30 с кожна. Перші 4-5 вправи завжди спрямовані на активну роботу окремих груп м'язів і здебільшого виконувалися при рівнях ЧСС, які відповідали аеробним режимам.

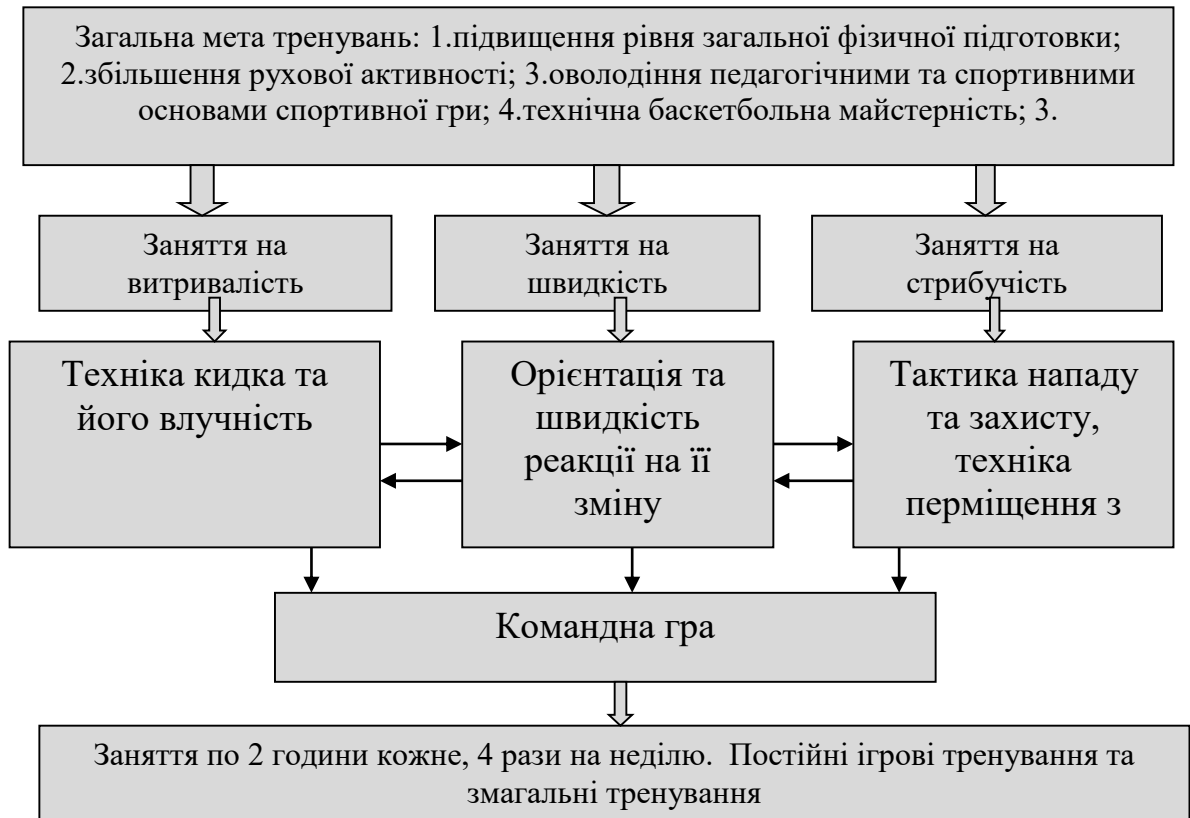


Рис. 3.1. Цілі та спрямування елементів тренувань баскетболісток секційного режиму занять

Наступні чотири вправи мали загальну тривалість до 16-18 хвилин і плановані до виконання в аеробно-анаеробному режимі. Останні закінчувалося короткою розминкою, від 3 до 5 хв, що забезпечувала приведення серцево-судинної та дихальної систем до нормального стану. Для цього застосовувалися вправи на відновлення дихання, вправи на розслаблення та розтягування м'язів.

Аеробний блок планований із фізичних вправ аеробної спрямованості, що виконуються у помітному темпі для поступового підвищення рівня активності організму: ходьба, біг, базова техніка ударів ногами, руками в помітному темпі тощо. Аеробна частина характеризується ритмічними довготривалими рухами великих м'язових груп упродовж часу, достатнього

для досягнення компенсаторних серцево-судинних змін. Метою силової фази є збільшення силової витривалості та сили, зменшення м'язового дисбалансу між системами рук і ніг та покращення постави.

Блок вказаних вправ сполучає різні види фізичного навантаження і об'єднує найкращі риси загальної та спеціальної методики тренувань. Вона дала можливість оптимально підбирати засоби загальної фізичної підготовки та педагогічно-оздоровчого аспекту баскетболу. Рівень навантажень при цьому відповідав рівню загальної підготовленості, варіанту конституції та інших індивідуальних особливостей [68]. Тренування базувалося на двох принципах - міцність і прогресування. Підвищення вимог мало ступеневу форму, тобто нові завдання плановано давати після адаптації студенток до раніш запропонованих навантажень.

Восени 2021 року вище описаний план тренувальних занять був реалізований на 2-й та 3-й групах (вдвічі менше число занять) дівчат-баскетболісток і кожне наступне заняття з ними проводили за такою схемою:

- перше заняття на тиждні (понеділок-вівторок) включало навантаження з 75% аеробної роботи та навантаження з роботою в змішаному аеробно-анаеробному режимі;
- друге заняття (середа-четвер) відбувалось із більш потужними, але короткими анаеробними навантаженнями, які за структурою включали 75% роботи в зоні великої потужності та 25% на силові вправи;
- третє заняття (п'ятниця-субота) носило заключний характер, при якому різко скорочували час загально фізичних вправ (до 35 хвилин на заняття), але максимально збільшували ігрову фазу тренувань, звертаючи основну увагу на відпрацювання окремих технічних аспектів нападу, захисту та штрафних кидків. По мірі їх опрацювання більшу увагу надавали тактичним заходам гри та взаємодії гравців.

Ігрова частина занять складає спочатку від 35 до 65 хвилин, зростаючи

до кінця циклічної програми до 80 хвилин занять. Метою даної частини є відпрацювання специфіки рухів та певного рівня ігрової майстерності. В період збільшення учбового навантаження (сесія) на ігрову частину занять відводили більше 80-85%. Важливою умовою підтримки ефективності пропонуємої програми тренувань, придатної для реалізації в умовах відсутності, так і присутності карантинних обмежень, є контрольні зрізи показників фізичних здібностей. Так, восени 2021 року були проведені оцінки показників фізичної підготовки баскетболісток, що передбачали: тестування на просторову орієнтацію учасниць групи-2 секційного режиму тренувань, більш вагомих у спеціальній підготовці. Результати контролів приведені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Результати поточного тестування з метою оцінки просторової орієнтації баскетболісток, осінь 2021 року

Група секційних тренувань 2, n=19	
Середній показник індивідуальної результативності, %	Середній показник групової результативності, %
86,5±4,5	94,1
t=5,0	t=0,7
P<0,01	P<0,05

Отримані результати демонструють цілком задовільні рівні, що підтверджує факт значного зростання тренуваності баскетболісток упродовж 2-х місяців занять та досягнення ними у просторовій орієнтації показників, які не поступаються минулорічним показникам, фіксованим в кінці грудня. Окрім цього, спостерігається і вирівненості індивідуальних показників та зростання групової успішності. Додаткове тестування проводили і з метою оцінки швидкісно-силових якостей баскетболісток за умови формованих тренувань (Табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Результати дослідження швидкісно-силових якостей

Група	Назва тесту			
	Стрибок в довжину з місця, см	Висота підскоку, см	Біг 20 м, с	Біг 40 м, с
Група-2, секційного тренування	M=185±5,5	M=40±2,1	M=3,8±0,05	M=5,8±0,6

Отримані восени 2021 року та усереднені показники тестування також показують задовільну динаміку відновлення швидкісно-силових здібностей, за всіма тестами за 2 місці були досягнуті результати, які на 10-15% перевершували нормативні рівні для школярів випускних класів загально-освітніх шкіл, на які орієнтувались при роботі з першокурсницями восени 2020 року. Тут також виражена індивідуальна і групова вирівненість результатів за типами вправ, що вказує на рівномірність навантажень і однаковість спрямованості адаптаційних процесів. Важливе значення цих тестувань полягає в тому, що виявлена та підтверджена сприятлива оцінка пропонованої тренувальної програми, яка не містить ознак перетренованості учасників її реалізації.

Головна оцінка кінцевої, суто ігрової результативності групи була виконана під час контрольної змагальної гри з групою щоденного тренування. Для об'єктивної оцінки були запрошені в якості експертів 3-х магістрантів, учасниць Всеукраїнських змагань 2019 року. Кожній із них запропонували оцінити: рівень фізичної підготовки команди, техніку гри, технічність виконання стрибків з м'ячем та кидків. Кожен показник оцінювали від 0 до 10 балів. Аналогічну оцінку паралельно проводили також у відношенні команди щоденного режиму тренувань. Узагальнені результати приведені в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Експертні оцінки двох команд різного режиму тренувань

Показники	Команда-2, щоденного режиму тренувань			Команда-1, секційного режиму тренувань		
	Бали	Недоліки, - бали	Зауваження, - бали	Бали	Недоліки, - бали	Зауваження, - бали
Рівень фізичної підготовленості	7-8	2	1,3	5-6	3-4	2,8
Техніка гри	6-7	2-3	1,5	4-5	3-4	1,9
Виконання стрибків	6-7	2-3	1,8	4-5	2-3	1,8
Виконання кидків	7-8	1-2	1,1	4-5	3-4	2,3
Загальна сума	25	7-8	5,5	21-23	15-18	9,4
Рахунок, очок	48			40		

При досить великій сумі балів по обом командам, з рахунком 48/40 закономірно перемогла більш активна і досвідчена університетська команда баскетболісток щоденного режиму тренувань, яка помітно перевершує команду періодичного режиму тренувань більш високим рівнем технічної майстерності, узгодженості дій, командної зіграності та психологічним статусом. Вказаний результат є цілком закономірним, але щодо секційної групи свідчить про закінчення її учасницями першого тренувального етапу з набуттям баскетболістками необхідних фізичних якостей. Подальші їх тренування вже вимагають більш чіткої спеціалізації у відношенні техніки гри та опрацювання специфічних прийомів та вимагають прийняття відповідного рішення щодо професійного тренування, або відмови від нього.

3.4. Обговорення отриманих результатів

Отримані результати досліджень загалом дозволили розкрити поставлені цілі та задачі магістерської роботи, але одночасно надали і ряд питань, які не входили до мети досліджень, проте несуть значний теоретичний

та практичний інтерес. Подібне явище завжди має місце при біологічних дослідженнях, особливо при роботі з дітьми та молоддю, яких відрізняють явища росту та розвитку організму. Так, детальні оцінки фізичного та фізіологічного стану дівчат-баскетболісток вказують на значну дисперсію контрольованих показників, яка в цілому є типовою для випадкових вибірок дівчат і молодих жінок [69]. У той же час, середні показники та статистичні обсяги їх помилок по кожній групі досить чітко відображають середній і низький рівень фізичної підготовленості випускників шкіл Миколаївщини. Такі рівні для цих вікових (16-17-річних) груп дівчат загалом задовільні, хоча значна кількість випускників шкіл володіє досить високими рівнями фізичної підготовленості. Подібні явища впродовж осте нього десятиріччя характерні для молодих людей – жителів великих міст, вказуючи цим на формування стійко позитивних тенденцій міської молоді до занять спортом [70].

Відповідно, в умовах Вищих освітніх закладів спортивно-масова робота з студентами, серед яких переважають міські жителі, повинна носити більш інтенсивний характер, відповідний їхнім прагненням і можливостям. Залогою успіху є активація фізичного навантаження, загальної рухової активності та спрямованих тренувань, які співпадають із процесами росту та розвитку. Останні є найбільш інтенсивними у дівчат віком 17-19 років, а потім поступово гальмуються.

Проте, на практиці в умовах відсутності регулярних інтенсивних тренувань на фоні карантину, їх відновлення забезпечило значний ефект та зумовило швидку нормалізацію показників фізичної підготовки баскетболісток. Позитивні реакції на тренування в умовах нестабільності тренувального процесу, які періодично нівелювались впровадженням карантинних обмежень показують, що відновлення фізичних здібностей дівчат, які уникли хвороби, відбувається в пришвидшеному режимі. За таких умов результативність показників фізичної підготовленості студенток є прямо залежною від їх особистої психологічної вмотивованості та фізичної

активності під час групових, або вимушених індивідуальних занять. Таким чином, формування позитивної мотивації до занять фізкультурою, спортом, і баскетболом в тому числі, є головною умовою успішності тренувального процесу за наявності карантинних обмежень, чи їх відсутності.

Не менш важливою в цьому плані є своєчасна орієнтація до спорту студенток-першокурсниць, які ще не адаптовані до вимог інтенсивного фахово-професійного навчання і на яких явно діє фактор страху через побоювання нестачі часу на основну фахову підготовку. Якщо тренер відразу вірно виявив основні психологічні перешкоди, то сприятливе використання позитивної спортивної мотивації дозволяє успішно включити багатьох студенток до регулярних занять баскетболом.

Теж проблемним моментом є невідповідність бажання студенток-першокурсниць до занять різними видами спортивної діяльності. Наприклад, дівчата з низьким ростом та значною вагою часто прагнуть грати у волейбол та баскетбол, але утримуються через негативне ставлення викладача і однолітків до їх участі в цих іграх. Подібні ситуації не легко піддаються психологічній корекції - у жодному разі непотрібно відмовляти таких бажаючих від обраних ними видів спорту, наслідком відмови стане практично 100% втрата мотивації до занять фізкультурою взагалі.

Проте, щодо бажаючих займатись баскетболом у режимі секційних занять, потрібно формування окремої групи, до учасників якої існують певні вимоги придатності для даного виду спорту. В числі останніх - достатній і високий рівень загальної фізичної підготовки та високе мотиваційне бажання до занять у певному тренувальному режимі. Єдиною реальною перешкодою може виявитись низький рівень успішності навчання за основною професійною підготовкою, що часто набуває прояву на молодших курсах. Відповідно, для цих студенток потрібен індивідуальний, постійно ковзкий графік тренувань, який враховує проблеми навчання та періоди посилень розумового навантаження.

Щодо групи, учасники якої мають низьку фізичну підготовку, але за відсутності медичних перестрог щодо занять баскетболом всі вище названі причини та проблеми безпідставні. Всіх бажаючих потрібно зводити в загальні групи за напрямком обраної ними спортивної підготовки і надавати їм спеціальні схеми тренувань у межах планових занять із невеликими рівнями навантажень. Часто на перешкоді цьому стоїть складність створення групи, члени якої зазвичай не можуть одночасно займатись за єдиним розкладом. Проте у відношенні підготовки першокурсниць-баскетболісток із різних факультетів позитивні результати були отримані при впровадженні ступеневої та спрямованої комплексної схеми тренувань, які лише в окремих аспектах носять спеціальний характер, а в загальному плані – оздоровчу направленість. Завдяки маневреності режимами тренувальної діяльності з упором на баскетбол щодо груп першокурсниць вже впродовж першого року занять вдається досягнути значних позитивних результатів у підвищенні їх фізичної підготовки та сформувати у них основні фізичні навички, важливі при грі в баскетбол.

При виникненні карантинних обмежень режим занять переходить в індивідуальний варіант, структура заняття при цьому теж набуває глибоких змін. Але зберігається незмінною сама сутність заняття, спрямованого на забезпечення трьох основних частин програми тренувань – 1.реалізацію вправ загально-фізичної спрямованості, 2.реалізацію підготовчих у баскетболі вправ та 3.реалізацію ігрової рухливої частини заняття. Останнє, чи в індивідуальному, або груповому відношенні, постійно вимагає своєчасних коректив окремих спрямованостей, особливо уважно слід контролювати розвиток стрибучості, на розвиток стійкості до анаеробних навантажень, розвиток системи дихання та підтримку орієнтаційної якості.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнення отриманих результатів роботи з першокурсницями НУК ім. адмірала Макарова вказують на різні мотиваційні причини останніх до занять баскетболом, у числі яких переважають: 1.спортивна мотивація за умов явної зацікавленості даним видом спорту; 2.роками набута звичка до постійних тренувань та змагань; 3.прагнення підтримувати добру фізичну норму; 4.прагнення позбутись зайвої ваги і набути певного психологічного статусу.

2. Мотивація причин відмови від занять баскетболом такі: А.Сумніви щодо успішності навчання при постійних тренуваннях; Б.Проблемність відробок пропусків занять, зумовлених участю в змаганнях; В.Зацікавленість, або надання переваги іншим видам спорту; Г.Наявністю значного учбового навантаження, яке вимагає позакласних занять.

3. При секційних і загально-фізкультурних заняттях баскетболом у різних групах значного вираження набуває різниця в спрямованості вправ і рівнів навантажень. Для першої зберігає значення спеціальна техніко-тактична підготовка, для другої – загально-підготовча, яка спрямована на розвиток системи дихання, укріплення суглобів та зв'язок, спрямовуючи тренування в сторону оздоровчої та емоційної сутності баскетболу;

4. Загальний стан фізичного розвитку та фізичної підготовки студенток НУК, які вступили до навчання у вересні 2020 року є задовільним і достатнім, дозволяючи їм активно займатись спортом в умовах командних, секційних періодичних занять. Первинний відбір та значна диференціація дівчат-першокурсниць за рівнем їх фізичного розвитку та фізичної підготовки вимагають розподілу контингенту на три групи з відповідними режимами тренувальної підготовки, дозволяючи таким шляхом охопити всіх бажаючих;

5. В системі методичних прийомів і вправ, скомпонованих в існуючих схемах тренувань баскетболістів присутня достатня кількість вправ і комплексів, які можуть тимчасово використаними при підготовці

індивідуальних тренувань баскетболісток в умовах карантинних обмежень;

6. Маневр вправами та рівнями навантажень є базисом індивідуально-тренувальних програм розвитку фізичних і функціональних можливостей студенток-баскетболісток в умовах карантинних обмежень. Незалежно від умов тренувального процесу, структура та розклад занять студенток-баскетболісток 1-2-го курсів повинна носити ковзкий характер із періодичною зміною рівнів фізичних навантажень та їх спрямованості. У передсесійний період бажано звести сутність занять до суто ігрової діяльності, що сприятливо позначається на психологічному статусі гравців;

ПРОПОЗИЦІЇ

Розроблена та експериментально опрацьована програма диференційного підходу до тренувань студенток-баскетболісток спрямована в першу чергу на розвиток базових спортивних якостей та укріплення здоров'я. Схема побудови даної трирівневої програми тренувань баскетболісток дозволяє успішний маневр її складовими, що є дуже цінним в умовах карантинних обмежень та переходу до тимчасових періодів індивідуального тренування. Головною умовою збереження набутих фізичних здібностей у період карантину є розробка індивідуальних тренерських планово-тренувальних схем, дотримання яких дозволяє баскетболісткам утримувати стандартний режим активності. Апробація даного підходу на базі НУК імені адмірала Макарова в умовах карантинних обмежень, що мали місце в 2020 та в 2021 роках показала свою дієвість та ефективність, що дозволяє рекомендувати її для впровадження в практику.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Матеріали 74-ї сесії Всесвітньої Асамблеї Охорони Здоров'я (24 травня-1 червня 2021 р.). URL:<https://www.who.int/ru/about/governance/world-health-assembly/seventy-fourth-world-health-assembly>
2. Выступление Генерального директора на Глобальном саммите по здравоохранению, организованном Италией в качестве председателя Группы 20 и Европейской комиссией, 21 мая 2021 г. URL:<https://www.who.int/ru/director-general/speeches/detail/director-general.21-05.21>.
3. Ахвердова О.А., Магин В.А. К исследованию феномена «Культура здоровья» в области профессионального образования. *Теория и практика физической культуры*. 2002. №9. С.5-7.
4. Львова Ю.Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. Москва, 1990. 208 с.
5. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие. Под ред. Тригорлова В.В. Москва, 2007. 311 с.
6. Міжнародна федерація баскетболу FIBA. Офіційний веб-сайт URL:<https://www.basketbolist.org.ua/ua/fiba.htm>
7. ULEB General Assembly appoints Arthur Goethals as strategic advisor to its Board of Directors. Офіційний веб-сайт ULEB. URL:<https://www.uleb.com/news/uleb-general-assembly-appoints-arthur-goethals-as-strategic-advisor-to-its-board-of-directors>
8. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти. Чернівці. 2018. 96 с.
9. Официальные правила игры в баскетбол. Киев, 2000. 24 с.
10. Вуден Д. Современный баскетбол. Москва, 1987. 180 с.
11. Баскетбол. Под. ред. Ю.М. Портнова. Москва, 1998. 230 с.
12. Сушко Р. О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). Київ: Центр учбової літератури. 2017. 360 с.

13. Сергиенко Л.П. Комплексное тестирование двигательных способностей человека. Миколаїв, 2001. 360 с.
14. Сабіров О., Пантік В. Концептуальні основи формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 1(41). С.36-45.
15. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 4 (28). С. 83–87.
16. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 1: *Общие основы теории и методики физического воспитания*. Київ, 2003. 424 с.
17. Іванько В.В., Портна І.Л. Формування рухових умінь і навичок у студентів у процесі фізичного виховання. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві*. 2014. №4. С.28-32.
18. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб, 2003. 366 с.
19. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Суми. 2015. 392 с.
20. Круцевич Т.Ю. та ін. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ, 2011. 224 с.
21. Нестеровский Д. И Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва, 2008. 336 с.
22. Теорія і методика фізичного виховання. Під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ, 2008. Т. 1. С. 10-13.
23. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Москва, 1976. Т.1. С. 5-45.
24. Грибан Г.П., Кафтанова Т.В., Костюк Ю.С. Фізична підготовка баскетболістів: *Методичні рекомендації*. Житомир, 2017. 48 с

25. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Кузнецов А.В. Баскетбол: развитие скоростных способностей. *Физическая культура в школе*. Москва., 2008. №2. С. 59–63.
26. Поплавський Л.Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів. *Методичний посібник для тренерів з баскетболу*. Київ, 2006. 224 с.
27. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ, 1995. 320 с.
28. Артюх В.М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації. *Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи*. Переяслав-Хмельницький, 2002. Вип. 3. С. 32–37.
29. Сергієнко В. Педагогічна оцінка рухової підготовленості студентської молоді у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2012. Вип. 13. С. 93–99.
30. Сухов, В., Линець М. Особливості організації відбору баскетболістів до студентських команд США. *Спортивна наука України*. 2017. №5 (81). С. 41-45.
31. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки. Омск, 1991. 120 с.
32. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997. 584 с.
33. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. Москва, 1983. 204 с.
34. Официальный веб-сайт Intercontinental Cup. URL:<https://web.archive.org/web/20131007092604/http://www.fibaamericas.com/inter/en/>
35. Pantik V. Analysis of Somatic Health State of Students at Lesya Ukrainka Eastern European National University. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. №2 (38). С. 121–126
36. Куц О.С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження

- здоров'я учнівської молоді. Львів, 2003. 248 с.
37. Яцина О.Ф. Зоопсихологія. Ужгород. 2010. 144 с.
 38. Покровский В.И. и др. Инфекционные болезни и эпидемиология. Москва, 2007. 816 с.
 39. Paragrigorakis Manolis J et all. DNA examination of ancient dental pulp incriminates typhoid fever as a probable cause of the Plague of Athens. *International Journal of Infectious Diseases*. 2006. Vol. 10, №3. P. 206-214. doi:10.1016/j.ijid.2005.09.001.
 40. Васильев К. Г., Сегал А. Е. История эпидемий в России. Москва, 1960. 395 с.
 41. Coronavirus. who.int. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL:<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
 42. Оперативна інформація про поширення коронавірусної інфекції COVID-19. Міністерство охорони здоров'я України. URL:moz.gov.ua
 43. Спорт під час пандемії. URL:<https://www.dw.com/uk/sport-pid-chas-pandemii-chy-ne-stane-hrupa-ryzyku-vid-lokdaunu-shche-bilshoiu/a-55897632>.
 44. Постанова Головного санітарного лікаря України «Про затвердження Тимчасових рекомендацій щодо організації протиепідемічних заходів у деяких закладах фізичної культури та спорту на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)» від 26.05.2020 року. URL:<https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor2028.pdf>
 45. Тимчасові рекомендації щодо організації протиепідемічних заходів у деяких закладах фізичної культури та спорту на період карантину. URL:<http://polvet.gov.ua/uk/news/pro-tymchasovi-rekomendatsiyi-shhodo-organizatsiyi-protypesidemichnyh-zahodiv>).
 46. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності в період карантину. URL:<https://www.sportlife.ua/uk/press-center/press/31779>
 47. Coronavirus disease (COVID-19) Weekly Epidemiological Update and Weekly

- Operational Update. Weekly Epidemiological and Operational updates July 2021. [URL:https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/)
48. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL:<http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.
 49. Лист Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».
 50. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Рекомендація щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».
 51. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2018 г. Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения. Всемирная организация здравоохранения. Женева, 2018. 153 с.
 52. Державні санітарні норми і правила влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу. Державні санітарні правила і норми ДСанП і Н 5.5.2.008-01., 2001. 19 с.
 53. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С.109-114.
 54. Годик М.А. и др. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. *Теория и практика физической культуры*. 1994. № 5-6. С. 24-32
 55. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За ред. М.Д. Зубалія. Київ, 1997. 36 с.
 56. Белікова Н.О. та ін. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. Луцьк, 2015. 240 с.

57. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (Постанова Кабінет Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045). URL:[http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015- %D0%BF](http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF)
58. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной зоны Украины. Киев, 1994. 63 с.
59. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов. Минск, 2003. 246 с.
60. Жлуктенко В. І., Наконечний С.І., Савіна С.С. Теорія ймовірностей і математична статистика. Частина II: Математична статистика. Київ, 2000. 224 с.
61. Кадильникова Т.М. та ін. Вища математика в прикладах та задачах. Частина VII: Навч. посібник. Дніпропетровськ, 2011. 91 с.
62. Ромакін В. В. Застосування критерію Стюдента для порівняння середніх. *Комп'ютерний аналіз даних*. МДГУ ім. Петра Могили, 2006. 140 с.
63. Савчук С. А. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2011. №3. С. 79–82.
64. МОН України. Наказ № 802 від 2 жовтня 2013 р. за № 1694/24226 «Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку». URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13#Text>
65. Рода О. Б. Маріонда І .І. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 473–477.
66. Круцевич Т., Биличенко Е. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. №1. С. 114-119.
67. Андрійчук О. та ін. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне*

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2015.
№ 3 (31). С. 96–104

68. Круцевич, Т.Ю. Система контролю фізического состояния в процессе фізического виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2000. № 14. С. 30-39.
69. Сергієнко Л.П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Кн. 2. Тернопіль, 2015. 900 с.
70. Долгова Н. Європейські ініціативи у сфері фізичного виховання та спорту *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №2. С. 55-58.

Додаток А

Таблиця 1

Заходи з попередженням захворюваності на Ковід-19 (зразок)

№ з/п	Зміст роботи	Режим виконання	Відповідальні
Профілактична робота			
1.	Проводити профогляди учнів	Протягом року	Лікар, м/с
2.	Своєчасно ізолювати дітей, підозрілих на соматичні та інфекційні захворювання	постійно	Лікар, м/с
3.	Своєчасно проводити щеплення	Згідно плану	Лікар, ст. м/с
4.	Проводити загартовуючі заходи	постійно	Викладачі, лікар
5.	Проводити поглиблений огляд дітей	Згідно плану	М/с
6.	Проводити диспансеризацію дітей з участю фахівців	постійно	Лікар, м/с
7.	Здійснювати контроль за санітарним станом приміщень навчального закладу	постійно	Медслужба ВНЗ Лікар, м/с
8.	Здійснювати контроль за харчуванням дітей	постійно	Медслужба ВНЗ Лікар, м/с
9.	Проводити інструктаж з профілактики шлункових отруєнь	щоквартально	Медслужба ВНЗ, лікар
10.	При виявленні інфекційних захворювань додержуватись санітарних правил і проводити протиепідемічні заходи	постійно	Лікар, м/с, директор
11.	Здійснювати контроль за фізичним вихованням дітей	постійно	Медслужба ВНЗ
Профілактично-санітарна робота			
12.	Проводити обстеження та опитування на сезонні інфекційні хвороби	2 рази на рік	Медслужба ВНЗ
13.	Виявити інфікованих та направити їх до фахівців	При наявності	Медслужба ВНЗ
14.	Проводити аналіз захворюваності	Щомісяця	Медслужба ВНЗ
15.	Своєчасно консультувати студентів у фахівців	За потребою	Медслужба ВНЗ
16.	Забезпечити в умовах напруження епідемічної ситуації засоби для постійного проведення санації ротової порожнини, рук тощо	1 раз на півріччя	Медслужба ВНЗ
17.	Скласти на них план санітарно-профілактичних заходів на рік	Постійно	Лікар
18.	Порехворівшим на Ковід-19 надавати індивідуальні режими тренувань	Постійно	Лікарі-фахівці, лікар

Протиепідемічні заходи			
19.	Виконувати план профілактичних щеплень	Кожного місяця	Лікар, м/с
20.	Вести контроль за своєчасним проходженням медичних оглядів педагогів і обслуговуючого персоналу ВНЗ	Постійно	Лікар, м/с
21.	Вести контроль та аналіз інфекційних захворювань	Постійно	Лікар, м/с
22.	Проводити ранішню термометрію студентів та співробітників ВНЗ	Постійно	М/с
23.	Проводити протигрипозні заходи	За показниками	М/с, директор
Санітарно-гігієнічна робота			
24.	Вести контроль за санітарним станом приміщень навчального закладу та харчоблоку	постійно	Ректорат за поаданням головних фахівців ВНЗ
25.	Забезпечити контроль за дотримання "хлорного" режиму	Постійно	М/с, лікар
26.	Розміщати на стендах матеріали з гігієнічних питань	Постійно	Лікар, м/с
27.	Проводити санмінімуми	Постійно	Лікар, м/с, куратори груп
28.	Дотримуватись санітарно-гігієнічного режиму в навчальному закладі	постійно	Лікар, м/с, відповідальна по кафедрам
29.	Забезпечити контроль за дотриманням правил особистої гігієни співробітників навчального закладу	Постійно	Лікар, м/с
Санітарно-освітня робота			
30.	Проводити співбесіди з студентами та співробітниками з підвищення санітарно-гігієнічних знань	Постійно	Лікар, м/с, куратор групи
31.	Випускати "Санбюлетень" за різною тематикою (за показниками)	Постійно	М/с
32.	Інформувати керівництво факультету та університету про результати поглибленого контролю контингенту студентів та співробітників, про їх охоплення профілактичними щепленнями тощо	Постійно	Медслужба ВНЗ Лікар, м/с

Таблиця 2

**План оздоровчих заходів зі зниження захворюваності
в навчальному закладі (зразок)**

№ з/п	Зміст роботи	Час виконання	Відповідальні
1.	Суворо дотримуватись режиму дня з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей студентів	постійно	Ректорат, деканати
2.	Щоденно контролювати виконання санітарно-гігієнічних вимог в класах, приміщеннях НЗ, спортмайданчиках	постійно	М/с, лікар, відповідальні по кафедрам
3.	Щоденно, відповідно до санітарних вимог, проводити вологе прибирання та провітрювання	постійно	Техперсонал
4.	Підтримка різноманітних форм фізичної активності студентів та співробітників	постійно	Ректорат і деканати
5.	Контроль занять із фізкультури відповідно вимог та положень про карантин і його режим	постійно	Медслужба ВНЗ
6.	Не допускати перевтоми студентів	постійно	Медслужба
7.	Вчити студентів дотримуватись основних правил гігієни	постійно	Медслужба ВНЗ
8.	За можливості практикувати різні види загартовування: повітряні ванни; ходіння по ребристій поверхні та сольових доріжках тощо	постійно	Медслужба ВНЗ
9.	Проводити збори та консультації в онлайн-режимі з використанням систем МУДЛ чи ЗУМ та уникати прямого контакту студентів між собою при культурно-масових заходах	За планом	Медслужба ВНЗ
10.	Контролювати режими карантинування в разі їх об'явлення	постійно	Ректорат, деканати
11.	Контролювати санітарний стан харчового блоку, правила миття посуду	постійно	Медслужба ВНЗ
12.	Своєчасно проводити диспансеризацію студентів та співробітників	Весною, восени	Лікар, м/с
13.	Проводити аналіз захворюваності та доводити їх результати до уваги керівництва ВНЗ	Січень, травень	Медслужба ВНЗ
14.	Проводити аналіз захворюваності з метою виявлення можливого джерела інфекції та можливих провокуючих причин підвищеної захворюваності	щомісячно	Викладачі, куратори груп, деканати
15.	Вести облік всіх випадків інфекційних захворювань	постійно	Лікар, м/с
16.	При виникненні інфекційного осередку проводити необхідні протиепідемічні заходи	постійно	Медслужба ВНЗ
17.	Підготувати приміщення ВНЗ до роботи в осінньо-зимовий період: перевірити готовність опалювальної системи та гарячого водопостачання; відремонтувати вікна та двері; заклеїти щілини у віконних рамах	Влітку, восени	Ректор, проректор з господарські роботи, фахівці
18.	Проводити консультації про інфекційні захворювання для науково-педагогічних працівників та допоміжного персоналу	постійно	Медична служба ВНЗ