

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ
РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА**

Виконав:

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»

Анатолій КАШУБА

Керівник:

кандидат педагогічних наук,
доцент **Вадим КІДРАТ**

Рецензент:

кандидат педагогічних наук,
доцент **Вадим КОВАЛЬ**

Рівне – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА.....	9
1.1. Поняття фізичної підготовленості баскетболістів та її загальні й спеціальні компоненти	9
1.2. Функціональні характеристики та моторно-рухові профілі гравців різних ігрових позицій у баскетболі.....	19
1.3. Вплив фізичної та технічної підготовленості на результат гри..	23
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ОЦІНКИ ТА АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ.	30
2.1. Методи оцінки фізичної підготовленості: загальні та спеціальні тести	30
2.2. Оцінка технічної підготовки баскетболістів різних ігрових амплуа	35
Висновки до другого розділу.....	41
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ.....	42
3.1. Програма удосконалення фізичної та технічної підготовленості баскетболістів-аматорів з урахуванням їх ігрового амплуа	42
3.2. Оцінка ефективності впровадженої методики та порівняння результатів	52
Висновки до третього розділу	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ТА СКОРОЧЕНЬ

- PG – play guard (розігруючий гравець)
SG – shooting guard (атакуючий захисник)
SF – small forward (легкий форвард)
PF – power forward (потужний форвард)
C – center (центровий гравець)
NBA – національна баскетбольна асоціація
FIBA – міжнародна федерація баскетболу
ФБУ – федерація баскетболу України
СФП – спеціальна фізична підготовка
ЗФП – загальна фізична підготовка
ТП – технічна підготовленість
ФП – фізична підготовленість

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку баскетболу, як професійного, так і масового, особливої ваги набуває питання удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів-аматорів. Зростання популярності баскетболу серед дорослого населення, студентів та учнівської молоді призвело до формування великої кількості аматорських команд, які беруть участь у регіональних та всеукраїнських турнірах. Проте, на відміну від спортсменів, що проходять багаторічну спортивну підготовку в умовах систематизованого тренувального процесу, аматори часто характеризуються нерівномірним рівнем фізичної підготовленості, обмеженими знаннями методики тренування, а також істотними відмінностями у вимогах до рухової діяльності залежно від ігрового амплуа.

На думку Т. Ю. Круцевич (2017), ефективність тренувального процесу значною мірою визначається індивідуалізацією навантажень та врахуванням функціональних можливостей спортсменів, що особливо важливо у роботі з командами, де рівень підготовленості неоднорідний. У баскетболі така індивідуалізація набуває ще більшої значущості, оскільки ті чи інші технічні дії, навантаження і рухові завдання визначаються амплуа гравця – розігруючого, атакуючого захисника, легкого чи важкого форварда, центрового [45].

Згідно з дослідженнями В. П. Савіна та Ю. Д. Желєзняка (2014), техніко-тактична діяльність баскетболістів різного амплуа суттєво відрізняється за структурою рухових дій, енерговитратами та впливом на провідні фізичні якості. Так, центровим необхідний високий рівень максимальної сили та стрибучості, тоді як захисники мають володіти швидкістю, спритністю та здатністю до частих змін напрямку. Саме тому розробка та наукове обґрунтування тренувальних програм для аматорів, які враховують амплуа, є важливим напрямом спортивної педагогіки [58].

Окремі дослідники (В. Г. Тищенко, 2020; В. Швець, 2021) наголошують, що у багатьох аматорських команд відсутня чітка структура тренувального

процесу та системність у розвитку спеціальної фізичної підготовки, що негативно впливає на техніко-тактичну майстерність, знижує ефективність командної взаємодії та збільшує ризик отримання травм. Потреба в оптимізації тренувального процесу підтверджується і роботами Л. Ю. Поплавського (2004), який підкреслював, що спеціальна фізична підготовка має будуватися з урахуванням інтенсивності ігрової діяльності та специфічних навантажень даного виду спорту [63; 69; 55;].

Актуальність теми значно посилюється й тим, що, за даними досліджень сучасних авторів (О. Комоцька, Р. Сушко, 2020; Р. Бойчук, 2024), у баскетболі спостерігається тенденція до зміни вимог до гравців різних амплуа: зростає універсальність гравців, підвищується інтенсивність і швидкість гри, розширюється сфера використання ігрових комбінацій, що потребує комплексного розвитку фізичних і технічних здібностей [36; 6].

Важливим є також той факт, що, як стверджує Л. В. Волков (2006), спеціальні фізичні якості баскетболістів-аматорів розвиваються нерівномірно через низьку частоту тренувань, недооцінку ролі відновлення та відсутність кваліфікованого спортивного супроводу. Це вимагає наукового пошуку ефективних методик розвитку сили, витривалості, швидко-силових здібностей та координації саме у категорії аматорських спортсменів [8].

Таким чином, питання наукового обґрунтування та розроблення ефективних тренувальних засобів і методів, спрямованих на підвищення спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів-аматорів різного амплуа, є вкрай актуальним. Це дозволить підвищити результативність ігрової діяльності, оптимізувати тренувальний процес, зменшити ризик травм і забезпечити конкурентоспроможність аматорських команд у сучасних умовах розвитку баскетболу.

Зв'язок роботи з науковими проблемами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна

підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

Мета дослідження – розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективні методики підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів-аматорів різного ігрового амплуа з метою оптимізації їх індивідуальної результативності та підвищення ефективності командної гри.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до організації фізичної та технічної підготовки баскетболістів у провідних світових і вітчизняних школах тренування.

2. Визначити специфічні вимоги та функціональні характеристики гравців різних ігрових амплуа у структурі тренувальної та змагальної діяльності.

3. Розробити комплекс вправ та тренувальних засобів спрямованих на удосконалення спеціальних фізичних якостей та технічної майстерності баскетболістів-аматорів з урахуванням амплуа та експериментально оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – процес фізичної та технічної підготовки баскетболістів-аматорів різних ігрових амплуа в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Предмет дослідження – методи, засоби і педагогічні умови удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів-аматорів з урахуванням функціональних обов'язків та специфіки виконання ігрових дій на різних позиціях (розігруючі, атакуючі та оборонні захисники, легкі й важкі форварди, центрові).

У дослідженні застосовано комплексний підхід до **методів** вивчення фізичної та технічної підготовки баскетболістів. Використано аналіз наукової та методичної літератури, що дозволило глибше зрозуміти сучасні підходи до підготовки спортсменів різних амплуа. Спостереження за тренувальними

процесами команд різного рівня надало змогу визначити особливості практичної реалізації цих підходів. Для перевірки ефективності розроблених методик впроваджено експериментальне тестування, результати якого підлягали кількісному та якісному аналізу за допомогою статистичних методів, що дозволило об'єктивно оцінити вдосконалення фізичної та технічної підготовленості гравців у різних амплуа.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про структуру, зміст і закономірності спеціальної фізичної та технічної підготовки баскетболістів різного ігрового амплуа. На основі системного аналізу сучасної вітчизняної й зарубіжної літератури уточнено функціональні характеристики та ключові техніко-тактичні вимоги до гравців на різних позиціях (розігруючі, атакувальні та оборонні захисники, легкі й важкі форварди, центрові), що дало змогу узагальнити принципи їхньої диференційованої підготовки.

Результати дослідження розширюють існуюче теоретико-методичне підґрунтя спортивного тренування у баскетболі, зокрема у сегменті аматорських команд, де наукові розробки представлені недостатньо. Робота доповнює наукові положення щодо взаємозв'язку між розвитком спеціальних фізичних якостей (швидкісно-силових, координаційних, витривалості, швидкості реакції) та удосконаленням технічної майстерності гравців з урахуванням їхнього амплуа.

Наукова новизна полягає у тому, що у дослідженні вперше:

– Систематизовано специфічні критерії та вимоги до розвитку спеціальних фізичних якостей і технічних навичок баскетболістів-аматорів різного амплуа з опорою на сучасні моделі ігрової діяльності.

– Розроблено та науково обґрунтовано комплексну методику, яка інтегрує засоби спеціальної фізичної, технічної та ігрової підготовки з урахуванням амплуа та реальних умов функціонування аматорських команд.

– Визначено ефективність диференційованого підходу до підготовки аматорів на основі експериментальної перевірки впливу розроблених

методичних засобів на динаміку технічної майстерності й спеціальної фізичної підготовленості.

– Удосконалено методичні підходи до побудови тренувального процесу баскетболістів-аматорів з урахуванням міжкомпонентних зв'язків техніки, фізичної підготовки та позиційної специфіки гри.

Практичне значення дослідження полягає у можливості широкого використання результатів дослідження у тренувальному процесі аматорських баскетбольних команд, секцій, спортивних клубів та гуртків.

Апробація результатів проведена на секції звітної науково-практичної конференції викладачів, аспірантів і студентів Рівненського державного гуманітарного університету «Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ЗВО» (квітень 2025р.).

Публікації. Кашуба А. А., Ковальський В. В., Шелюк В.О., Бовсунюк Д.В. Удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів-аматорів у процесі змагальної діяльності. *Природнича освіта і наука. Рівне : РДГУ*, №5 (2025). ISSN 2786-9113

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (84 найменування). Магістерська робота ілюстрована 9 рисунками та 12 таблицями. Повний обсяг випускової роботи складає 72 сторінки, основний зміст магістерської викладений українською мовою на 59 сторінках.