



Міністерство освіти і  
науки України



Національний  
університет  
фізичного  
виховання і спорту  
України

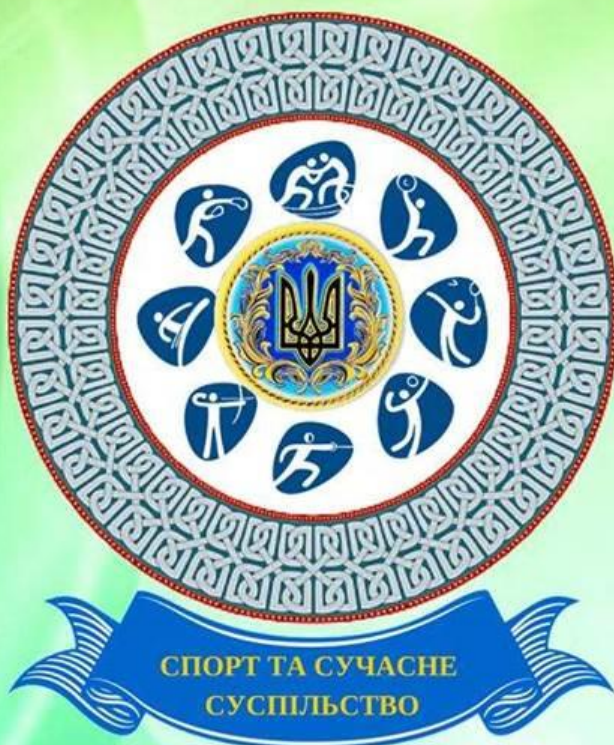


Спортивний  
комітет України

Тренерський факультет  
Кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту

## Матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції

### «СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО»



26 лютого 2016 року

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ  
СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ**

## **«СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО»**

**Матеріали  
ІХ Всеукраїнської студентської наукової конференції**

**26 лютого 2016 року**

**УДК 796:316.3**

Спорт та сучасне суспільство: Матеріали ІХ Всеукраїнської студентської наукової конференції 26 лютого 2016 р. / НУФВСУ. — К.: Олімпійська література, 2016. — 214 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ БАСКЕТБОЛІ

*Юр Владислав*

*Науковий керівник – Шутова С.Е., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,  
Україна*

**Актуальність.** Найбільш яскрава тенденція розвитку сучасного баскетболу – підвищення інтенсивності гри – обумовлена багатьма факторами: підвищення швидкості переміщення, значення швидкого прориву та активних форм захисту, покращення функціональних й технічних можливостей баскетболістів, психологічним настроєм на ведення гри у високому темпі. Одним з найважливіших аспектів у сучасному баскетболі є рівень фізичної підготовленості спортсменів різних вікових та кваліфікаційних груп. Розвиток фізичних якостей баскетболістів – процес тривалий і складний, тому що гра в баскетбол вимагає ґрунтовної фізичної підготовленості. Проте при організації фізичної підготовки необхідно мати на увазі необхідність виділення її комплексного процесу, пов'язаного, передусім, з оволодінням спеціальними руховими навичками, адже сила, витривалість, швидкість виявляються тільки при виконанні рухової дії. Отже, фізичні якості складають серцевину будь-якого рухового акту і ефективність рухових вмінь та навичок залежать не тільки від правильності їх виконання, але і від прояву фізичних якостей. Більше того, ефективність виконання ігрового прийому прямо залежить від здатності баскетболіста виявляти швидкість, силу, спритність на інші властивості, які потрібні у даний момент і дозволяють досягти поставленої мети. Тому фізична підготовка безпосередньо пов'язана з оволодінням технікою і тактикою та покликана забезпечувати їх оптимальну реалізацію в умовах змагальної діяльності [2, 3, 5].

Рівень техніко-тактичної майстерності баскетболіста за останні час надзвичайно зріс. Разом з тим, нерідко доводиться спостерігати, як майстри високого класу в найвідповідальніших моментах матчу здійснюють неточні кидки або передачі м'яча партнеру, що підкреслює значимість фізичної підготовки баскетболістів. Ці факти свідчать про те, що існує необхідність подальшого вдосконалення методики розвитку фізичних якостей у баскетболістів [4].

**Мета дослідження** – вивчити рівень фізичної підготовленості баскетболістів-студентів.

### **Задачі дослідження:**

1. Проаналізувати проблеми фізичної підготовки баскетболіста на основі літературних джерел.
2. Визначити особливості педагогічного контролю у баскетболі.
3. Виявити кількісний показник фізичної підготовки баскетболістів-студентів.

### **Методи дослідження:**

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічні контрольні випробування.
3. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні, що проводилися на базі спортивного комплексу НУФВСУ, взяли участь 29 баскетболістів, серед яких: група А-8 першого курсу НУФВСУ (5 чол. – 1-й розряд і 3 чол. – 2-й розряд), група Б – 8 другого курсу НУФВСУ (1-й розряд), група В – 6 гравців команди НУФВСУ (1-й розряд) и група Г – 7 баскетболістів (2 чол. – КМС, 5 чол. – 1 розряд). Вік спортсменів НУФВСУ – Група А – 16 – 17 років, група Б 17 – 18 років, група В 18 – 20 років, група Г 19 – 21 років.

Для визначення рівня фізичної підготовленості баскетболістів проводилися такі випробування: стрибок у висоту с місця, стрибок у довжину с місця, біг 20 м., човниковий, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахили тулуба уперед, нахил тулуба з положення сидячи. Результати педагогічного тестування представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники середнього арифметичного результатів тестових випробувань студентів-баскетболістів різної кваліфікації**

<b>Випробування</b>	<b>Група А</b>	<b>Група Б</b>	<b>Група В</b>	<b>Група Г</b>
Стрибок з місця, м у довжину	265	257	255	262
Стрибок з місця, м у висоту	75	68	65	71
Біг на 20 м., с	2.9	3.3	3.5	3.1
Човниковий біг 40 с (2 спроби)	404	393	340	400
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів за 30 с)	29	24	22	28
Нахили уперед за 30 с, рази	28	21	23	27
Нахили тулуба з положенні сидячи, см	10	1	4	6

На підставі отриманих результатів проведено порівняльний аналіз показників баскетболістів-студентів I – IV курсів, який дозволив виявити, що показники розвитку фізичних якостей у всіх баскетболістів-студентів майже на одному рівні, але є невелика різниця в окремих показниках. У баскетболістів-студентів I курсу усі показники фізичних якостей високого рівня, але не набагато гірші показники у II – IV курсів. Наприклад, показники фізичних

якостей сили та гнучкості краще розвинені у I та IV курсу баскетболістів-студентів, а показники фізичних якостей витривалості та вибухової сили краще розвинені у студентів II курсу. Найбільш низький рівень розвитку фізичних якостей у баскетболістів-студентів II – III курсів наступний: у II курсу – гнучкість; у III курсу; у IV курсу;

Для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей баскетболістів-студентів отримані показники педагогічного тестування порівнювались з нормативними вимогами з фізичної підготовки для груп спортивного удосконалення з навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячих шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності [1].

Отримані результати тестових випробувань студентів-баскетболістів 2-4 курсів для порівняльного аналізу були переведені у відсотки по відношенню до результатів групи баскетболістів-студентів 1-го курсу, і представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники (%) тестових випробувань баскетболістів груп Б, В, Г по відношенню до показників баскетболістів групи А**

	1*	2*	3*	4*	5*	6*	7*
Група А	100	100	100	100	100	100	100
Група Б	96,2	86,6	87,8	96,5	75,8	82,1	10
Група В	96,9	90,6	93,5	97,2	82,7	75	40
Група Г	98,8	94,6	82,8	99	96,5	96,4	60

*Примітка\**: 1 – стрибок у довжину з місця; 2 – стрибок у висоту з місця; 3 – біг на 20 метрів; 4 – човниковий біг 40 с ч 2 спроби; 5 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 6 – нахил тулуба у перед за 30 секунд; 7 – нахили тулуба з положенні сидячи, см.

Покращення фізичних можливостей баскетболістів зі зростанням спортивної майстерності проходить нерівномірно.

Між баскетболістами-студентами I–III курсів не виявлено великої різниці за показниками стрибка в довжину з місця, стрибка у висоту з місця, бігу на 20 м, нахилу тулуба з положення сидячи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

В той же час, за іншими показниками результати фізичної підготовки баскетболістів-студентів I – IV курсів неоднозначні, в їхньому тренувальному процесі значно більше часу слід відводити на вправи даного спрямування, що сприятиме підвищенню якості гри і рівня кваліфікації спортсменів.

### **Висновки.**

Усі фізичні якості взаємозв'язані між собою. Тому можна говорити лише про переважний розвиток тієї або іншої фізичної якості у групи баскетболістів-студентів: звісно, що розвиток однієї якості на шкоду іншим може негативно позначитися на ефективності підготовки спортсменів з баскетболу.

Згідно з метою досліджень були підібрані сім педагогічних тестів для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей баскетболістів-студентів. Найбільш високі показники розвитку фізичних якостей було виявлено у баскетболістів-студентів I курсу НУФВСУ.

Цілком зрозуміло, що функціональний потенціал, набутий баскетболістами-студентами у процесі загальної фізичної підготовки, є лише передумовою для успішного удосконалення гравців в інших видах підготовки. Без цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, націленої на розвиток рухових якостей, обумовлених специфікою змагальної діяльності гравців, неможливо досягти високих спортивних результатів.

### **Література**

1. Баскетбол: навч. програма для ДЮСШ (групи початкової підготовки 1-го і 2-го років навчання). / підготували: А. Д. Леонов, В. І. Вальтін. – К. Держкомспорт України, 1999. – 112с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: [учеб. для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания в высших учеб. заведениях] / Л. В. Волков. — К.: олимп. лит., 2002. —296 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит. – 2015.- Кн.2. - 752 с.
5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський – К.: Олімпійська літ.– 2004. – 447 с.
6. Развитие физических качеств баскетболистов. Метод. Пособ. для тренеров по баскетболу / под общей ред. Л.Ю. Поплавского – К., 2006. – 111 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ МАРКЕТИНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ**

*Ясінська Надія*

*Науковий керівник: Задорожна О.Р, канд. наук з фіз. виховання і спорту  
Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Актуальність.** Спорт – це одне з найважливіших явищ сучасного суспільства, яке все більше проникає у повсякденне життя людей [6]. З кожним роком спостерігається зростання кількості спортивних клубів та організацій, збільшення кількості осіб, які долучаються до спорту, а також кількості та якості інструментів, які використовуються спортивними функціонерами для завоювання нової цільової аудиторії, тобто глядачів [2, 7].