

## ВСТУП

У сучасному баскетболі позитивний результат у грі залежить від ряду факторів, зокрема від рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Значна інтенсифікація гри у кінцевому результаті ускладнює процес фізичної підготовки і викликає необхідність удосконалення методики, яка б дозволила не тільки підвищувати показники профільних фізичних якостей, але й забезпечувати їх реалізацію у взаємозв'язку з технікою гри.

Спортивне тренування як процес, що динамічно розвивається, може раціонально забезпечувати виконання поставлених завдань і досягнення необхідного ефекту за умови, якщо в ньому закладена науково збалансована структура. Від того, наскільки досконала система організації фізичної та технічної підготовки баскетболістів, багато в чому залежить якість навчально-тренувального процесу та системи контролю (Р. О. Сушко [149]; О. О. Мітова [11,1]; О. В. Тимошенко [168]; Н. А. Нестеренко [119]; О. М. Івченко [64]; В. М. Корягін [80]).

Тенденції розвитку баскетболу вимагають від тренерів та вчених постійного пошуку більш сучасних та якісних технологій підготовки юних баскетболістів, що спираються на оптимізацію підготовки з урахуванням особливостей формування здібностей і вікових закономірностей становлення, зростання та удосконалення спортивної багаторічної майстерності. Причому дедалі більше теорія і практика баскетболу потребує пошуку зв'язків, критеріїв оцінки становлення та взаємозв'язку фізичної та технічної підготовленості баскетболістів як найважливіших складових їх спортивної майстерності (З. М. Хромасв [157]; В. М. Платонов [133]; Л. Ю. Поплавський [137]; В. М. Корягін [79]); М. М. Безмилов [10]; Р. О. Сушко [148]; О. О. Мітова [111]; Ю. М. Шкретій [164]).

Багато в чому успіх у багаторічній підготовці баскетболістів визначається змістом навчально-тренувальних програм та вмінням тренерів реалізувати його у практичній діяльності. Від цього залежить рівень та динаміка розвитку фізичної, технічної та інших сторін підготовки баскетболістів. Тому аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, відділень спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю і розробка на цій основі дослідження фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки дозволить науково обґрунтувати програму фізичної та технічної підготовки баскетболістів віком 10–14 років. Це, відповідно, дозволить тренерам проводити цілеспрямоване тренування фізичних якостей і прийомів техніки гри.

Визначення факторної структури фізичної та технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки дозволить підвищити ефективність тренувального процесу у системі багаторічного удосконалення. Виявлення тенденції зміни значущості факторів залежно від віку баскетболістів дасть змогу на науковій основі цілеспрямовано підбирати засоби та методи тренування у кожному віковому періоді, правильно вводити співвідношення обсягів фізичної та технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

**Мета дослідження:** обґрунтувати програму удосконалення фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити особливості структури і змісту фізичної та технічної підготовки баскетболістів за даними літературного огляду та мережі Інтернет.
2. Визначити вікову динаміку розвитку рухових якостей та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки (10–14 р.);

3. На основі факторного аналізу розробити програму удосконалення фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

4. Експериментально перевірити ефективність програми удосконалення фізичної та технічної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки з баскетболу.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Предмет дослідження:** зміст фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження:**

– педагогічні (теоретичні: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, документальних матеріалів, даних мережі Інтернет; емпіричні: спостереження, аналіз показників змагальної діяльності баскетболістів, тестування фізичної та технічної підготовленості баскетболістів, педагогічний експеримент);

– медико-біологічні (оцінка фізичного розвитку баскетболістів – зросту та зросту, стоячи навшпиньках з піднятою вгору рукою, маси);

– методи математичної статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення, середнє квадратичне відхилення, кореляційний аналіз, факторний аналіз методом головних компонентів).

**Наукова новизна:**

– уперше обґрунтовано програму фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням вікових особливостей розвитку фізичних якостей та об'єктивних параметрів оцінювання рівня фізичної та технічної підготовленості;

– уперше визначена факторна структура фізичної та технічної підготовленості баскетболістів віком 10–14 років;

- удосконалено наукові дані щодо показників змагальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки;
- удосконалено наукові дані щодо динаміки показників фізичної та технічної підготовленості баскетболістів;
- набули подальшого розвитку напрями удосконалення фізичної та технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в удосконаленні програми фізичної та технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки, з урахуванням вікових особливостей формування здібностей і закономірностей становлення технічної майстерності.