

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
ВСТУП.....	7

Розділ 1. Науково-методичні засади фізичної і технічної підготовки баскетболістів у системі багаторічного удосконалення	11
1.1. Наукове обґрунтування компонентів багаторічної підготовки в баскетболі.....	11
1.2. Вікові особливості формування та розвитку фізичних здібностей	24
1.2.1. Особливості вікового розвитку організму спортсменів 10–14 років	24
1.2.2. Особливості вікової динаміки розвитку рухових здібностей баскетболістів 10–14 років	38
Висновки до розділу 1	44

Розділ 2. Методика визначення фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів	46
2.1. Методи дослідження.....	46
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, документальних матеріалів, даних мережі Інтернет	46
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	47
2.1.3. Аналіз показників змагальної діяльності.....	47
2.1.4. Педагогічне тестування.....	48
2.1.5. Педагогічний експеримент.....	60
2.1.6. Медико-біологічні методи	61
2.1.7. Методи математичної статистики	62
2.2. Організація дослідження.....	63

Розділ 3. Фізична і технічна підготовка баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки	64
3.1. Фізична підготовка баскетболістів: тести та критерії	64

3.2. Технічна підготовка баскетболістів	78
3.3. Особливості планування тренувальних навантажень баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки	84
3.4. Аналіз навчальної програми з баскетболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю	92
3.5. Показники фізичної і технічної підготовленості баскетболістів віком 10–14 років	99
3.6. Показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності баскетболістів віком 13–14 років	108
3.7. Аналіз взаємозв'язку фізичної з технічною підготовленістю у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки	114
3.7.1. Кореляційний та факторний аналіз між показниками фізичної і технічної підготовленості баскетболістів віком 10–12 років	114
3.7.2. Кореляційний та факторний аналіз між показниками фізичної та технічної підготовленості баскетболістів віком 13–14 років	123
Висновки до розділу 3	130

Розділ 4. Обґрунтування програми удосконалення фізичної і технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки

та її експериментальна перевірка	133
4.1. Характеристика програми удосконалення фізичної і технічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки	133
4.2. Динаміка показників фізичної і технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки	153

4.2.1. Зміни показників фізичної підготовленості баскетболістів віком 10–14 років упродовж педагогічного експерименту.....	153
4.2.2. Зміни показників технічної підготовленості баскетболістів віком 10–14 років упродовж педагогічного експерименту	162
Висновки до розділу 4	166

Розділ 5. Аналіз та узагальнення результатів

дослідження.....	168
Висновки	182
Практичні рекомендації	186
Список використаних джерел.....	188