

ЧОПИК Тетяна

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-1460-2953>
tatyana.chopik@ukr.net

ЛИТВИНОВ Іван

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0008-1171-3651>
nikita1988g@i.ua

ДЯКУН Максим

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0001-6311-8415>
maksdyakun@gmail.com

ЧОПИК Аліна

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0002-6240-5882>
alina.chopik@gmail.com

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ

У роботі розглянуто питання організації застосування кругового тренування щодо покращення техніко-тактичної та функціональної підготовки молодих спортсменів, розкрити основні теоретичні та організаційно-методичні засади використання кругового методу тренування в навчально-тренувальному процесі, щодо підвищення функціональних здібностей баскетболістів, обґрунтовано структуру та зміст запропонованої методики кругового тренування баскетболістів. Виокремлено основні організаційно-методичні напрями побудови кругового тренування (Екстенсивний варіант кругового тренування, цей метод передбачає виконання серії вправ, які чергуються з короткими перервами, що дозволяє активно залучати різні групи м'язів без значного збільшення навантаження на окремі м'язові групи; Інтенсивний темповий варіант кругового тренування зосереджує увагу на виконанні фізичних вправ з високою інтенсивністю та короткими перервами, що дозволяє максимально підвищити рівень фізичної витривалість; Інтенсивний інтервальний варіант тренування є одним із найефективніших методів підготовки баскетболістів. Цей підхід поєднує коротку інтенсивну активність з періодами відпочинку або мени інтенсивних навантажень (спліт), що дозволяє максимально стимулювати фізичні можливості спортсменів).

Ключові слова: кругове тренування, баскетбол.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).85](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).85)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Баскетбол – це динамічний ігровий вид спорту, який набуває дедалі більшої популярності у світі. Він поєднує елементи бігу, кидків, тактичного мислення та командної гри. Про його значущість говорить і входження його до списку олімпійських змагань. Фізична підготовленість та підготовка спортсменів є важливою та необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів на спортивній арені.

Планування навчально-тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту – педагогічна проблема організаційного, педагогічного та науково-методичного

характеру яку розглядало ряд науковців [1, 2, 5, 6].

Тому, на сьогодні, успішність підготовки баскетболістів, залежить від ефективності використовуваних методик та засобів навчально-тренувального процесу, що в свою чергу, сприяють досконалості техніко-тактичної майстерності баскетболістів та підвищенню рівня їх функціональних здібностей з підвищенням рівня фізичної підготовленості. Баскетболісти повинні працювати над усіма аспектами підготовки, щоб залишатися конкурентоспроможними в умовах високої динаміки гри.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Питання вдосконалення та покращення техніко-тактичної підготовки молодих

спортсменів були і залишаються предметом досліджень та трактатів багатьох учених. Одні фахівці галузі фізичного виховання і спорту [4; 5; 7] пропонують першочергово тренерам акцентувати увагу технічним прийомам з наступним використанням їх у грі, а другі [2; 3] вбачають про важливість фізичного розвитку та фізичних якостей молодих спортсменів. Фахівці-практики також наголошують на вдосконаленні техніко-тактичних навичок, спритності, швидкості та універсальності рухів в навчально-тренувальному процесі [1, 2, 5]. Аналіз наукової та спортивної літератури [3; 4; 5; 6] та узагальнення допускають вважати, що застосування кругового тренування, в свою чергу, відкликається світовим трендам розвитку нинішнього баскетболу, ефективність запропонованої концепції, інтуїтивно визнається багатьма науковцями та доказово підтверджується результатами практичної діяльності тренерів, які працюють з юними спортсменами.

А застосування кругового методу в підготовці баскетболістів передбачає, насамперед, оптимізацію системи планування навчально-тренувального процесу, відповідно, покращує результати змагальної діяльності спортсменів та рівень функціональної підготовки баскетболістів. Тому, розробка ефективної методики навчально-тренувального процесу із застосуванням кругового тренування для підвищення функціональних здібностей, залишається актуальною проблемою.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні використання кругового методу тренування в навчально-тренувальному процесі, щодо підвищення функціональних здібностей баскетболістів.

Методи дослідження: аналіз і синтез, порівняння та узагальнення.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Сучасний баскетбол характеризується немалою кількістю різноманітних своєрідних технічних прийомів та високим ступенем їх варіативності [6; 7]. Формування технічної

майстерності юних спортсменів – одне з основних завдань підготовки баскетболістів-початківців.

Навчально-тренувальний процес – це складна діяльність, що включає роботу організму всіх його систем [6]. Навчально-тренувальний процес багаторічної підготовки, умовно можна поділити на два вектори, для кожного вектора є об'єктивні результати даної підготовки та організаційно-методичні форми побудови навчально-тренувального процесу [7]. Перший вектор включає в себе період часу коли спортсмен прийшов у спорт до виходу його на рівень вищої спортивної майстерності. Другий вектор включає досягнення високих спортивних результатів в баскетболі, який потребує комплексної підготовки [3, 5]. Отже, у зв'язку з постійним підвищенням вимог до підготовки баскетболістів, важливо, вдосконалювати тренувальний процес на всіх етапах багаторічної підготовки, шукаючи ефективні способи його оптимізації.

Одним із перспективних напрямків для підвищення ефективності функціональної підготовки баскетболістів є розробка нових програм планування навчально-тренувальних навантажень [1, 2]. Це передбачає комплексне вивчення динаміки фізичного стану спортсменів та взаємозв'язку основних компонентів цього стану з рівнем спортивних досягнень та результатів. Що, в свою чергу, дозволяє створити систематичність оперативного контролю за функціональним та фізичним станом баскетболістів і коригувати навчально-тренувальні навантаження відповідно до їх індивідуальних особливостей.

Функціональну підготовленість спортсменів, в цілому, можна визначити як його можливості виконувати фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності [2, 4]. Людський організм має унікальні властивості, такі як функціональна універсальність (може робити що потрібно) і адаптивна активність (приспосовуватися до навантажень) [5, 7]. Завдяки цілеспрямованому та регулярному фізичному тренуванню організм вибірково покращує свої робочі можливості та розвиває специфічну адаптацію, що безпосередньо впливає на успіх у змаганнях. Для специфічної морфології функціональної

спеціалізації баскетболістів характерні певні анатомо-фізіологічні зміни, які проявляються:

- у розвитку функціональних можливостей організму в необхідному напрямку витривалість для підтримання високої інтенсивності гри протягом чотирьох таймів; сила та потужність для виконання різноманітних технічних дій, таких як передачі, зміна напрямку руху та відбори м'яча; швидкість і спритність - здатність до швидкого бігу та фінтів, що дозволяє їм ефективно реагувати на дії суперника; координація- точність передач, удари та стрибки; психологічна готовність- готовність до стресових ситуацій, що виникають під час змагань, вміння долати стрес та підтримувати високий рівень концентрації.

- у злагодженості дій усіх функціонально активних систем, що забезпечують високий рівень життєзабезпечення (синхронізація фізіологічних систем- злагоджена робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем; адаптація до навантажень - баскетболісти повинні швидко адаптуватися до змін у грі, що вимагає ефективної координації між усіма системами організму; регуляція рухів - важливо для виконання технічних дій, таких як передачі, кидки та оборонні маневри; взаємозв'язок між фізичними і психологічними аспектами.

Автори-науковці зосереджують увагу на рівні аеробної продуктивності, так як цей компонент є важливим показником фізичної підготовленості спортсмена та їх здатності витримувати високі навантаження під час двосторонньої гри, тобто максимальне споживання кисню який відображає здатність організму використовувати кисень під час інтенсивних фізичних навантажень. Систематичні тренування сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи та дихальної системи, що в свою чергу підвищує загальну аеробну продуктивність. Не маловажні в спорті індивідуальні особливості, так як рівень аеробної продуктивності спортсменів може змінюватися в залежності від віку, статі, генетичних факторів та рівня їх підготовленості. Тому, систематично необхідно проводити тестування фізичного стану гравців для корекції навчально-тренувальних програм.

У навчально-тренувальному процесі баскетболістів важливо застосовувати системний підхід до визначення рівня їх функціональної підготовленості. Умовно, це:

- а) оцінити функціональну можливість спортсмена для оптимізації навчально-тренувального процесу протягом року;

- б) в умовах підготовки до змагань, що дозволяє визначити рівень працездатності баскетболістів під час змагань;

- в) аналіз адаптації організму до навчально-тренувальних навантажень, тобто, вплив спортивної діяльності на функціональні можливості спортсменів.

Що стосується фізичної підготовленості баскетболістів, вона відображає готовність різних систем і органів виконувати специфічні функції. Наприклад, сила пов'язана з м'язовою діяльністю, швидкість – з роботою м'язів та нервової системи (вміння правильно пересуватися по площадці), витривалість – вміння тримати темп на протязі всієї гри.

Успішна гра в баскетбол потребує від спортсменів максимальної витривалості, сили, спритності та швидкості. Тому, в навчально-тренувальний процес необхідно включати вправи на розвиток, власне, цих якостей, наприклад, для покращення загальної витривалості включати в тренувальний процес аеробні і анаеробні навантаження (біг, стрибки на скакалці, різні види фітнесу). Для розвитку м'язової сили - силових вправ з різними опорами (специфічні вправи для баскетболу з обтяженням, гриф, гантелі, набивні м'ячі). Для розвитку швидкості - виконання технічних дій та реакції (вправи зі зміною напрямку по сигналу). Для розвитку спритності - вправи на координацію, що імітують ігрові ситуації (включати різні рухливі ігри). При плануванні навчально- тренувальної діяльності важливо вести моніторинг функціональних показників спортсменів, для оцінки прогресу і коректування навчально-тренувальної діяльності. Це включає тестування можливостей спортсмена, а також показників, які характеризують загальний стан організму. Для цього використовують розроблені тести та використовують комп'ютерні програми.

У теоретичному контексті теорії та методики спортивного тренування кругове тренування розглядається як одна з організаційно-методичних форм планування

навчально-тренувального процесу. Кругова методика в навчально-тренувальному процесі модернізувалася і стала одним із найефективніших способів розвитку та вдосконалення фізичних якостей спортсменів у багатьох видах спорту. Цей метод передбачає виконання серії вправ, які чергуються з короткими перервами, що дозволяє одночасно тренувати різні групи м'язів і покращувати загальну фізичну підготовленість.

Кругове тренування дозволяє одночасно розвивати силу, витривалість, швидкість та спритність, власне, всі ті фізичні якості які є важливими для баскетболістів. Кругове тренування розвиває не тільки фізичні якості, але і сприяє вдосконаленню технічних прийомів, таких як передачі м'яча, ведення м'яча, перехват та захист. Цей метод підходить для спортсменів різного рівня фізичної підготовленості, оскільки його можна адаптувати відповідно до індивідуальних потреб і цілей. Дослідження показали, що кругове тренування може значно підвищити моторну щільність занять і кількість виконуваних технічних дій у порівнянні з іншими методами тренування.

Розрізняють три основні варіанти кругового тренування:

1. Екстенсивний варіант кругового тренування. Цей метод передбачає виконання серії вправ, які чергуються з короткими перервами, що дозволяє активно залучати різні групи м'язів без значного збільшення навантаження на окремі м'язові групи, цей варіант орієнтований на покращення аеробних показників, що важливо для баскетболістів, оскільки гра вимагає тривалої фізичної активності.

Зазвичай включає 5-7 вправ, які виконуються по колу. Кожна вправа може тривати від 30 до 60 секунд з короткими перервами (10-20 секунд) між ними. У цьому варіанті увага акцентується на кількість виконаних повторень вправи, що дозволяє спортсменам підвищити свою витривалість і покращити технічні навички. Тренування може бути організовано як для роботи в групах так і індивідуально.

Використання в навчально-тренувальному процесі екстенсивних кругових тренувань сприяє розвитку витривалості, сили та спритності, дане тренування можна проводити за короткий час,

комбінує різні фізичні вправи та підтримує мотивацію спортсменів. Таким чином, екстенсивний варіант кругового тренування є ефективним методом для розвитку фізичних якостей баскетболістів, оскільки він забезпечує комплексний підхід до тренувань і дозволяє досягати значних результатів у покращенні загальної фізичної підготовленості.

2. Інтенсивний темповий варіант кругового тренування є найбільш результативним для розвитку фізичних якостей спортсменів, зокрема в баскетбол. Цей підхід зосереджує увагу на виконанні фізичних вправ з високою інтенсивністю та короткими перервами, що дозволяє максимально підвищити рівень фізичної витривалості. При даному тренуванні комплекси фізичних вправ виконуються з максимальною інтенсивністю, що покращує аеробні показники. Між комплексами вправ відпочинок кілька секунд (10-20 секунд), а між підходами – 1-3 хвилини. Тренування проходить у високому темпі, зазвичай, кожна вправа виконується протягом 30-60 секунд, що сприяє розвитку швидкості і витривалості. Інтенсивний темповий варіант поєднує силові елементи з кардіонавантаженнями. Це дозволяє одночасно працювати над кількома фізичними якостями.

Використання в навчально-тренувальному процесі інтенсивного темпового варіанту сприяє підвищенню загальної витривалості спортсменів, інтенсивність тренувань дозволяє спалювати більше калорій за короткий проміжок часу, постійне кардіонавантаження сприяє покращенню кровообігу, такі тренування не можуть бути монотонними. Цей підхід забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей спортсменів і сприяє досягненню високих результатів у змаганнях.

3. Інтенсивний інтервальний варіант тренування є одним із найефективніших методів підготовки баскетболістів. Цей підхід поєднує коротку інтенсивну активність з періодами відпочинку або менш інтенсивних навантажень (спліт), що дозволяє максимально стимулювати фізичні можливості спортсменів, наприклад: - 30 секунд високої інтенсивності (наприклад, спринт або стрибки); - 30 секунд активного відпочинку (ходьба або легкий біг); - Повторити цикл 8-10 разів.

Тренування планується з чергування коротких, але інтенсивних вправ (зазвичай 20-60 секунд) і активного відпочинку або вправ низької інтенсивності (30-90 секунд) (різноманітні вправи, такі як біг, стрибки, силові вправи з власною вагою або з обтяженнями). Це дозволяє розвивати аеробну та анаеробну витривалість, а також фізичну якість – силу. Це актуально для баскетболістів, оскільки двостороння гра вимагає швидких ривків і потужних кидків.

Використання в навчально-тренувальному процесі інтенсивний інтервальний варіант, спортсмен може досягти значних покращень у витривалості, а висока інтенсивність тренувань сприяє значному спалюванню жиру, що може бути корисним для контролю ваги спортсменів, регулярні тренування в такому режимі покращують функціонування серця і кровообігу. Інтервальні тренування можуть бути коротшими за тривалістю, але при цьому дуже ефективними.

Метод кругового тренування характеризується послідовним виконанням комплексу з 6-10 простих фізичних вправ (станцій), які націлені на різні групи м'язів, такі як м'язи руки, м'язи ніг, м'язи спини та черевного пресу. Завдяки простоті рухів їх можна виконувати багаторазово. Зміна темпу виконання та вихідних положень сприяє розвитку специфічних рухових якостей і функціональних систем організму.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Аналіз науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів вказує на необхідність вдосконалення різних аспектів підготовки юних баскетболістів на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Однією з ключових умов для підвищення спортивних результатів є покращення функціональної підготовленості організму спортсменів, яка слугує основою для розвитку специфічних фізичних якостей, притаманних цьому виду спорту.

Отже, методика кругового тренування може бути рекомендована для практичного використання в спортивних секціях баскетболу та інших спортивних іграх. Вона може стати основою для створення індивідуальних програм тренувань, адаптованих до потреб кожного спортсмена. Важливо також продовжувати дослідження в цій сфері для виявлення нових ефективних методів і прийомів, які зможуть ще більше покращити підготовку баскетболістів на всіх етапах їхньої спортивної кар'єри.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у розробці методики управління та оцінки рівня техніко-тактичної майстерності юних баскетболістів.

Література

1. Т.В. Вознюк Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : Навчальний посібник. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. – 248 с.
2. Свіргунець Є.М., Базильчук В.Б., Базильчук О.В. та ін. Організація та проведення змагань у спортивних іграх. – Хмельницький: ХНУ, 2005. – 137 с.
3. Спортивні ігри та методика їх викладання (баскетбол): Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017 «Фізична культура і спорт» / Т.В. Чопик, О.С. Павлюк, Є.О. Павлюк, О.В. Антонюк. – Хмельницький : ХНУ, 2024. – 50с.
4. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с
5. Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100 с.
6. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.
7. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання . Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О.В.Радченко, – Луцьк : Луцький НТУ, 2020. - 116 с.

References

1. Vozniuk T.V. Modern game sports: theory and methods of teaching: Study guide. - Vinnytsia: FOP Korzun D.Y., 2017. – P. 248
2. Svirhunets E.M., Bazylchuk V.B., Bazylchuk O.V. et al. Organization and conduct of competitions in sports games: KhNU, 2005. P. 137
3. Sports games and methods of teaching them (basketball): Methodical recommendations for practical classes and independent work for applicants for the first (bachelor's) level of higher education in specialties 014.11 "Secondary

Education (Physical Education)", 017 "Physical Culture and Sports" / T.V. Chopyk, O.S. Pavliuk, E.O. Pavliuk, O.V. Antoniuk - Khmelnytskyi: KhNU, 2024. - 50 p.

4. Fundamentals of basketball. Study guide. / O.A. Efimov, I.P. Pomeschchykova - Kharkiv: KhDAFK, 2011. – P. 108

5. Basketball: study guide / T.A. Tuchynska, E.V. Rudenko. Cherkasy: Bohdan Khmelnytsky National University, 2015. P. 100

6. Basketball and its varieties in children's physical culture: a study guide. Kharkiv: KNPNU, 2022. P. 114

7. Outdoor and sports games with teaching methods. Lecture notes for applicants for the first (bachelor's) level of higher education of full-time and part-time forms of education / comp. O.V. Radchenko, - Lutsk: Lutsk NTU, 2020. – P. 116

Abstract

CHOPYK Tetiana, LYTVYNOV Ivan, DIAKUN Maksym, CHOPYK Alina
Khmelnytskyi National University

THE ORETICAL PROVISIONS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

The paper considers the organization of the use of circular training to improve the technical, tactical and functional training of young athletes, to reveal the basic theoretical and organizational and methodological principles of using the circular training method in the educational and training process, to improve the functional abilities of basketball players, to substantiate the structure and content of the proposed methodology of circular training of basketball players. The main organizational and methodological directions of building a circular training are allocated (Extensive variant of circular training, this method involves performing a series of exercises alternating with short breaks, which allows you to actively involve different muscle groups without significantly increasing the load on individual muscle groups, this variant is focused on improving aerobic performance, which is important for basketball players, since the game requires prolonged physical activity).

The training can be organized for both group and individual work. The use of extensive circular training in the training process contributes to the development of endurance, strength and agility, this training can be carried out in a short time, combines various physical exercises and supports the motivation of athletes; Intensive tempo version of circular training is the most effective for the development of physical qualities of athletes. This approach focuses on performing physical exercises with high intensity and short breaks, which maximizes the level of physical endurance. In this training, exercise sets are performed with maximum intensity, which improves aerobic performance.

The use of an intensive tempo variant in the training process helps to increase the overall endurance of athletes, the intensity of training allows you to burn more calories in a short period of time, constant cardio exercise improves blood circulation, such training cannot be monotonous; Intensive interval training is one of the most effective methods of training basketball players. This approach combines short intense activity with periods of rest or less intense loads (split), which allows for maximum stimulation of athletes' physical capabilities).

Keywords: circuit training, basketball.

Стаття надійшла до редакції 01.02.2025 р.