

ЧОПИК Тетяна

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

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

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ НА ТРЕНУВАННЯХ З БАСКЕТБОЛУ: КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА

Стаття присвячена теоретичним аспектам характеристики методів контролю на заняттях з баскетболу та їх класифікації. Залежно від завдань, які потрібно вирішити, та обсягу показників, що включаються до програми досліджень, виділено види контролю (поглиблений контроль – включає в себе комплекс методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості тренувального процесу; вибіркового контролю – здійснюється за допомогою групи показників, підібраних так, щоб було легко отримати будь-яку інформацію щодо підготовленості тих, хто займається; локальний контроль – оцінює порівняно вузькі параметри рухової підготовки).

Зазначено, що у фізичному вихованні та спорті розрізняють терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальний ефекти. Відповідно до описання видів тренувального ефекту здійснюється контроль: етапний, поточний, оперативний. Залежно від засобів і методів, які застосовуються, контроль може бути: педагогічним; соціально-психологічним; медико-біологічним; лікарським. Особливе значення у процесі занять баскетболом відводиться самоконтролю.

Ключові слова: методи контролю, баскетбол.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).78](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).78)

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

Баскетбол – командна гра, що вимагає від спортсменів складно-координаційних рухових дій при виконанні технічних прийомів. При відносно невеликих розмірах баскетбольного майданчика і обмеження часу для дій гравця з м'ячем, виконання всіх технічних елементів вимагає від спортсменів точності, спортивно-силової витривалості, цілеспрямованості, психологічної стійкості, тактичного розуміння гри і швидкості виконання рухів. В основі використовуваних методик лежить підвищення ефективності навчання техніки гри, що в свою чергу, вимагає інтенсифікації процесу розвитку рухових здібностей і фізичних якостей, а відповідно, і контролю. У баскетболі ігрові дії полягають в безлічі швидких рухових спортивних дій, стрибках вгору, точних попадань в кошик, вдалих рухів при

безперервному реагуванні на швидку зміну ігрових ситуацій на майданчику. Все це висуває великі вимоги до рівня фізичного розвитку юних баскетболістів, і у свою чергу, вдосконалюються принципи і методи планування та контроль юних баскетболістів.

Сьогодні науковці залежно від поставлених мети та завдань розрізняють кілька підходів до класифікації методів контролю, які застосовують у процесі занять.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЧИ ПУБЛІКАЦІЙ

У сфері дослідження методів контролю на заняттях з баскетболу вагомий внесок зробили такі науковці О.О. Мітова та Р.О. Сушко розглядали різні методи контролю стану й рівня підготовленості спортсменів [1]. Чен Пен (підвищення ефективності фізичного виховання студентів шляхом упровадження особистісно орієнтованої технології педагогічного контролю в умовах секційних занять з баскетболу). Ю.Ю. Цюпак, О.Д.

Швай та Р.Б. Іваніцький (висвітлили теоретичні відомості про основні технічні прийоми гри в баскетбол та надали рекомендації з методики їх навчання, що включає аспекти контролю) [4]. Проблема техніко-тактичної підготовки юних спортсменів ігрових видів спорту присвячено ряд робіт таких відомих науковців-практиків, як А.Н. Носко, В.Н. Платонов, Є.В. Фомін. На жаль, питанням контролю під час занять баскетболом приділяється недостатня увага. Аналізуючи погляди різних науковців у сфері спортивних ігор, можна відзначити, що більшість з них надає велике значення питанням контролю під час занять. На сьогодні вчені розрізняють кілька підходів до класифікації методів контролю, які застосовують у процесі занять, залежно від поставлених мети та завдань. На даний момент, наявні в цій галузі знання вимагають нового віяння, систематизації та теоретичного осмислення цієї проблеми

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті – класифікувати та охарактеризувати основні види контролю на заняттях баскетболом.

Методи дослідження: аналіз і синтез, порівняння та узагальнення.

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

Навчально-тренувальний процес не стоїть на місці, фактично в усіх баскетбольних країнах змінюються підходи, принципи і методи підготовки баскетболістів, відповідно і за контролем їх підготовки. Це вимагає інтенсифікації процесу розвитку швидкісно-силових, координаційних, фізичних якостей баскетболістів. Однією з найбільш характерних тенденцій галузі спорту та сучасної спортивної науки є прагнення знайти шляхи у спортивній підготовці спортсменів, яке б мало позитивний результат у спорті України [3]. Планування у баскетболі полягає в обґрунтуванні, розробці та документальному оформленні змісту і послідовності дій тренера для вирішення раніше накреслених завдань. Планувати тренувальний процес можна на основі широко використовуваного в спорті принципу циклічності, з виділенням тижневих

мікроциклів, місячних – мезоциклів та піврічних – макроциклів.

У процесі планування тренувань баскетболістів слід виділяти макроцикли: осінньо-зимовий; весняно-літній. У макроциклі, як правило, виділяють 4 етапи: перехідний (втягуючий) – 1 мезоцикл; набуття фізичної форми – 2 мезоцикли; підтримка фізичної форми – 2 мезоцикли; активний відпочинок – 1 мезоцикл.

У період мезоциклу (місяць, кілька місяців) планують спрямованість, розробляють структуру та зміст окремих тренувань і їх серій, де тренер чітко контролює свою роботу протягом різного проміжку часу (одного заняття, серії занять, місяця, кварталу, півроку, року) та вплив тренувань на фізичний розвиток баскетболістів [5,6].

Під час тренування використовуються різні види контролю. Мета контролю – забезпечити раціональне використання засобів фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я юних баскетболістів, підвищення їх фізичної працездатності та покращення результатів. Завдання контролю: визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональні можливості юних баскетболістів, обґрунтувати раціональний режим тренування для осіб різного віку, статі, рівня фізичного стану; перевірити адекватність та ефективність процесу тренування [2].

У фізичному вихованні та спорті розрізняють *терміновий, відставлений та кумулятивний* тренувальний ефекти. Терміновий тренувальний ефект – зміни, які відбуваються в організмі спортсменів безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку. Під час тренування гравці виконують спринт по майданчику з м'ячем. Безпосередньо після інтенсивної спринтерської роботи гравець відчуває підвищення частоти серцевих скорочень і швидкості дихання.

Відставлений тренувальний ефект у баскетболістів проявляється як зміни в організмі, які відбуваються в пізніх фазах відновлення після інтенсивних тренувань чи матчів. Цей ефект спостерігається на другий день після заняття або через декілька днів і включає поновлення енергетичних ресурсів та адаптацію організму до навантажень. Після інтенсивної гри чи тренування гравці можуть

відчувати втому через виснаження, але з часом вони відновлюються. Під час цього періоду відбувається тренуваність та зміцнення м'язової тканини, що підвищує її стійкість до майбутніх навантажень, та відіграє важливу роль у підготовці баскетболістів для досягнення високих результатів під час змагань шляхом оптимізації їхньої фізичної форми й психологічної готовності.

Кумулятивний тренувальний ефект у баскетболістів включає довгострокові зміни в організмі, які відбуваються через підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять протягом тривалого періоду часу. Регулярні тренування баскетболістів призводять до підвищення витривалості, швидкості реакції та сили гравців. Також допомагає баскетболістам вдосконалити свої технічні навички, такі як кидання м'яча, дриблінг і пасування, завдяки повторенню певних рухових дій протягом тривалого часу. Необхідно зазначити, що кумулятивний тренувальний ефект відіграє важливу роль у підготовці висококваліфікованих баскетболістів шляхом поступового вдосконалення їхніх фізичних і техніко-тактичних можливостей.

Відповідно до описання видів тренувального ефекту здійснюється контроль: *етапний, поточний, оперативний*.

Етапний контроль дає змогу оцінити показники баскетболістів, які займаються, протягом тривалого періоду занять (місяць, півроку, рік). Поточний контроль спрямований на зміну показників фізичного стану після серії тренувань (тиждень). Оперативний контроль інформує про реакцію на навантаження тренувального дня, заняття чи однієї фізичної вправи.

Етапний, поточний та оперативний контроль у баскетболі відіграють важливу роль у оцінюванні підготовленості гравців на різних етапах навчально-тренувального процесу. Контроль навчально-тренувального процесу допомагає визначити ефективність довгострокової підготовки та планувати подальші дії для досягнення високих результатів. Також дозволяє коригувати навчально-тренувальний процес в залежності від реакції організму гравців на навантаження, а також швидко коректувати техніку виконання завдань і адаптувати рівень

фізичного навантаження до індивідуальних можливостей гравців. У свою чергу, дані види контролю є взаємопов'язаними й забезпечують комплексну оцінку підготовленості баскетболістів, допомагаючи оптимізувати навчально-тренувальний процес.

Залежно від завдань, що вирішуються, і обсягу показників, включених до програми досліджень, вирізняють: *поглиблений, вибірковий, локальний контроль*.

Поглиблений контроль включає в себе комплекс методів, досліджень, які дозволяють отримати інформацію для оцінки якості навчально-тренувального процесу. Цей тип контролю використовується для оцінки етапного стану спортсменів і зазвичай проводиться один раз на рік. Це може включати спеціальні тести на витривалість (наприклад, тест Купера) або силові тренування (наприклад, підйоми по сходах). Для контролю техніко-тактичної підготовки перевіряють чіткість володіння м'ячем (дриблінг), кидання м'яча з різних позицій та виконання тактичних дій під час гри (наприклад, виконання комбінованих атак). Поглиблений контроль, у свою чергу, включає вивчення та перевірку психологічної стабільності гравців під час матчів шляхом застосування спеціальних тестів або спостережень за поведінкою в стресових ситуаціях. Ці заходи дозволяють тренерам отримати повну картину рівня підготовленості своїх гравців і команди в цілому й коригувати навчально-тренувальний процес.

Вибірковий контроль у баскетболі здійснюється за допомогою групи показників, які дозволяють оцінити різні сторони підготовленості гравців. Цей тип контролю використовується для отримання всебічної інформації про рівень фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів. Для вибіркового контролю в баскетболі для визначення фізичної підготовленості проводять тест на витривалість (наприклад, тест Купера), або для визначення швидкості – спринтерські забіги на короткі дистанції. Для контролю техніко-тактичної підготовки гравці виконують завдання з м'ячем під час руху, або точність кидків з різних позицій (наприклад, штрафні кидки), або точність пасів у різних ситуаціях гри.

При локальному контролі використовують один чи кілька показників, що оцінюють порівняно вузькі параметри рухової підготовки [3]. Кожен з цих видів контролю має свої особливості й застосовується на різних етапах тренувального процесу для оцінки фізичної, технічної та психологічної підготовки спортсменів, це дозволяє тренерам коригувати навчально-тренувальний процес відповідно до одержаної інформації і підвищувати спортивні результати шляхом оптимізації фізичної форми та технічної майстерності гравців.

Залежно від засобів і методів, які застосовують, контроль може бути: педагогічним, соціально-психологічним, медико-біологічним, лікарським.

Педагогічний контроль оцінює технічну та фізичну підготовленість баскетболістів, які займаються, ефективність їхньої тренувальної діяльності, структуру і зміст тренувального процесу. Проводиться контроль за фізичною підготовленістю, де визначають показники розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей[5]. Для педагогічного контролю застосовуються такі доступні методи визначення фізичного стану: анкети; комплексні експрес – системи діагностики; програмування фізичного стану за показниками, які вимірюються в умовах спокою; природні рухові тести на витривалість. Соціально-психологічний контроль забезпечує вивчення особистих якостей баскетболістів, та їхнього психічного стану. Медико-біологічний контроль дає інформацію про фізичний розвиток і функціональний стан організму юних баскетболістів.

Лікарський контроль включає в себе: визначення впливу фізичного навантаження на організм у процесі навчально-тренувальної діяльності; профілактику травм і захворювань; оцінку стану шкіри, мускулатури, форми грудної клітки та хребта, ніг і стопи баскетболістів.

Особливе значення у процесі занять відводиться самоконтролю з метою оцінювання: рівня фізичного стану; інтенсивності й адекватності тренувального процесу; ефективності навчально-тренувальних занять. Якщо навантаження перевищують функціональні можливості,

виникнуть специфічні, об'єктивні ознаки їхньої неадекватності.

При регулярних заняттях баскетболом дуже важливо ознайомитися зі своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна поділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні. До суб'єктивних показників відносять самопочуття, сон, апетит, розумову та фізичну працездатність, позитивні й негативні емоції. Самопочуття після тренувань має бути бадьорим, настрій гарним, баскетболісти, не повинні відчувати головного болю, розбитості, перевтоми. Навантаження повинне відповідати фізичній підготовленості й віку.

До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легень (ЖЕЛ), вагою, м'язовою силою. Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Найдоцільніше вимірювати ЧСС у спокої (до навантаження), одразу після навантаження та через кілька хвилин після навантаження з метою з'ясування вихідного положення пульсу, його зростання і відновлення [1].

Контроль у навчально-тренувальному процесі – використовується для аналізу помилок, корекції технічних і тактичних дій, розвитку індивідуальних і командних навичок.

Контроль у баскетболі є важливою складовою ефективного управління грою, забезпечення чесності та розвитку навичок гравців. Тактичний контроль – тренери та гравці використовують контроль гри для коригування стратегії, зміни темпу гри та адаптації до суперника. Це включає контроль м'яча, позиційний захист і швидкі переходи [7].

Фізичний контроль – важливий для запобігання перевтомі, контролю витривалості та розподілу енергії протягом матчу. Гравці повинні контролювати власні рухи, координацію та рівень навантаження.

Психологічний контроль – гравці повинні вміти контролювати емоції, особливо в стресових ситуаціях, щоб уникнути технічних помилок та некоректної поведінки [8]. Контроль з боку суддів – необхідний для

забезпечення дотримання правил, запобігання порушенням та підтримки чесної гри. Без ефективного контролю баскетбольна гра може стати хаотичною, менш продуктивною та більш травмонебезпечною.

5. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

У результаті аналізу класифікації та характеристики методів контролю на заняттях з баскетболу встановлено, що ефективний контроль є ключовим елементом навчально-тренувального процесу. Різноманітність методів контролю дозволяє комплексно оцінювати рівень підготовленості спортсменів, враховуючи їхню фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку.

Об'єктивність та надійність оцінювання досягаються шляхом використання як традиційних (тестування, педагогічне спостереження, контрольні випробування), так і сучасних методів (відеоаналіз, цифрові технології, біомеханічні вимірювання). Систематичний контроль і зворотний зв'язок сприяють корекції навчального процесу,

вчасному виявленню помилок та їх усуненню, що позитивно впливає на ефективність навчання баскетболу. Поєднання різних методів контролю дає змогу підвищити мотивацію спортсменів, забезпечити більш точне оцінювання їхніх досягнень і сприяти оптимізації навчально-тренувального процесу.

Таким чином, удосконалення методів контролю на заняттях з баскетболу є важливим напрямом науково-методичних досліджень, спрямованих на підвищення якості підготовки спортсменів та ефективності навчально-тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у розробці інноваційних методів контролю, що враховують новітні досягнення науки та технологій, зокрема застосування штучного інтелекту, трекінгових систем і доповненої реальності для аналізу рухової активності гравців. Адаптацію методів контролю до різних вікових та кваліфікаційних рівнів з урахуванням особливостей юних, аматорських та професійних гравців, що сприятиме вдосконаленню навчально-тренувального процесу та покращенню спортивних результатів.

Література

1. Мітова О.О. Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.
2. Безмилов М. Комплектування команд високої кваліфікації в умовах інтернаціоналізації світового баскетболу / М. Безмилов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2016. - № 3. - С. 3-11.
3. Чен, П. (2022). Застосування інфокомунікаційних технологій в оцінюванні навчальних досягнень студентів з баскетболу у процесі фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (9(154)), 123-127. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).27)
4. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. – 65 с.
5. Івченко О. М. Сучасний стан контролю технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки / О. М. Івченко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2016. - № 2. - С. 127-132.
6. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с
7. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва / Т.Ю. Круцевич, М. Воробйов. – К., 2005. – 196 с.
8. Психологія : підручник / [за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К. : Либідь, 2000. – 558 с.

References

1. Mitova O.O. Sushko R.O. Methods of scientific research in basketball [second edition, supplemented and revised]. Dnipro: LLC enterprise "Driant, 2021. 266 p.
2. Bezmylov M. Completion of highly qualified teams in the conditions of internationalization of world basketball / M. Bezmylov // Theory and methods of physical education and sports. - 2016. - № 3. - P. 3-11.
3. Chen, P. (2022). Application of infocommunication technologies in the assessment of students' academic achievements in the process of physical education. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, (9(154)), 123-127.
4. Tsyupak Yu. Methods of teaching basic technical techniques of basketball: Methodical recommendations. Lutsk: Volyn National University named after Lesya Ukrainka 2021. - 65 p.

5. Ivchenko O. M. The modern state of control of technical fitness of basketball players at the stage of preliminary basic training / O. M. Ivchenko // Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and sport. - 2016. - № 2. - P. 127-132. - Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2016_2_21.
6. Basics of basketball. Study guide. O.A. Efimov, I.P. Pomeschchykova - Kharkiv: KhDAFK, 2011. - 108 p.
7. Krutsevych T.Y. Control in physical education of children, Control in physical education of children, adolescents and youth / T.Y. Krutsevich, M. Vorobyov. Vorobyov. - K., 2005. - 196 p.
8. Psychology: a textbook / [edited by Y.L. Trofimov]. - K.: Lybid, 2000. - 558 p.

Abstract

CHOPYK Tetiana, DIAKUN Maksym, CHOPYK Alina
Khmelnyskyi National University

CONTROL METHODS IN BASKETBALL TRAINING: CLASSIFICATION AND CHARACTERISTICS

The article is devoted to theoretical aspects of characterizing control methods in basketball classes and their classification. Depending on the tasks to be solved and the volume of indicators included in the research program, the types of control are allocated (in-depth control - includes a set of methods, studies that provide information to assess the quality of the training process; selective control - is carried out using a group of indicators selected so that it is easy to obtain any information about the preparedness of those who are engaged; local control - evaluates relatively narrow parameters of motor training).

It is noted that in physical education and sports there are urgent, delayed and cumulative training effects. Urgent training effect - changes that occur in the body of athletes directly during exercise or in the immediate period of rest. Delayed training effect - changes that occur in the later phases of recovery (on the second day after exercise or in a few days). Cumulative training effect - changes in the body that occur over a long period of training as a result of summing up the immediate and delayed effects of individual training sessions. In accordance with the description of the types of training effect, control is carried out: stage, current, and operational.

Stage control allows you to evaluate the performance of basketball players over a long period of training. Current - aimed at changing physical condition indicators after a series of training sessions. Operational - informs about the reaction to the load of the training day.

It is noted that depending on the means and methods used, control can be: pedagogical; socio-psychological; medical-biological; medical. Self-control is of particular importance in the process of basketball training in order to assess the level of physical condition, intensity and adequacy of the means of the educational and training process, as well as its effectiveness.

Physical control is important to prevent fatigue, control endurance, and distribute energy throughout the match. Players need to control their own movements, coordination, and workload. Psychological control - players must be able to control emotions, especially in stressful situations, to avoid technical errors and misbehavior. Control by referees is necessary to ensure compliance with the rules, prevent violations and maintain fair play.

Keywords: control methods, basketball.

Стаття надійшла до редакції 22.01.2025 р.