

3. Платонов В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В.Н Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 308 с.
4. Корж В.П. Допинг вчера, сегодня, завтра / В.П. Корж, И.Н. Башкин. – Николаев: ММП «Степь-инфо», 2006. – 200 с.
5. Антидопінговий контроль у спорті: навчальний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» спеціальності «Спорт» денної та заочної форм навчання / уклад.: В.О. Голець, М.В. Маліков. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – 116 с.
6. Руденко В.П. Основні сучасні проблеми допінгу у спорті / В.П. Руденко // Педагогика, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №6. – С.53-56.

#### REFERENCES

1. Vsesvitniy Antidopingovy Kodeks [http://www.nadc.org.ua/upload/File/Kodex\\_ukr.pdf](http://www.nadc.org.ua/upload/File/Kodex_ukr.pdf)
2. Zakon Ukraїni «Pro antidopingovy kontrol' u sporti» // Vidomosti Verkhovnoi Radi (VVR), 2017. – № 11. – S. 102.
3. Doping v sporte i problema farmakologicheskogo obespecheniya podgotovki sportsmenov / V.N Platonov. – M. : Sovetskiy sport, 2010. – 308 s.
4. Doping vchera, segodnya, zavtra / V.P. Korzh, I.N. Bashkin. – Nikolayev: MMP «Step'-info», 2006. – 200 s.
5. Antidopingovy kontrol' u sporti: navchal'niy posibnik dlya studentiv osvtn'o-kvalifikatsiynogo rıvnya «magistr» spetsial'nosti «Sport» dennoi i zaochnoi form navchannya / uklad. : V.O. Golets', M.V. Maliki. – Zaporizhzhya : ZNU, 2014. – 116 s.
6. Rudenko V.P. Osnovn susunni problemi dopingu u sporti / V.P. Rudenko // Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemi fizicheskog vospitaniya i sporta. – 2014. – №6. – S.53-56.

УДК 796.323.2:798.052.242

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДУ ШВИДКИМ ПРОРИВОМ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНСЬКОЇ КОМАНДИ ЗНУ

Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Горбуля О.В.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,  
м. Запоріжжя, Україна

vgorbula@gmail.com

Наведено дані, що розкривають особливості та ефективність застосування системи швидкого прориву студентами-баскетболістами в змагальних іграх. Виявлено, що характерними особливостями застосування системи швидкого прориву є: нерівномірність використання різних ігрових ситуацій для проведення контратак; найменша результативність проривів, здійснюваних після підбору м'яча, що відскочив від щита; наявність великої кількості помилок внаслідок невідповідності обраних дій ігровій обстановці.

Вивчено специфічні умови реалізації дій у нападі швидким проривом. Встановлено активність і результативність проведення контратак з різних ігрових ситуацій, а також кількість втрат м'яча в окремих фазах швидкого прориву і характер зроблених помилок. Аналіз причин втрат м'яча дозволив встановити переважання тактичних помилок, що найбільш характерно для початкової фази організації швидкісних атак.

Визначено значимість різних сторін підготовленості студентів-баскетболістів для ефективної участі в швидкому прориві, серед яких встановлено провідне значення тактичної підготовленості. Вивчено точність і швидкість рішення баскетболістами тактичних завдань у режимах, що моделюють умови реалізації дій у швидкому прориві, а також ефективність вирішення тактичних завдань швидкого прориву в поєднанні з завданнями захисту.

Запропоновано широке коло тренувальних вправ і методичних прийомів, які передбачали прийняття рішень і їх реалізацію в умовах, максимально наближених до змагальних. Це досягалося введенням у вправи різноманітних завдань перед початком швидких проривів; моделюванням неодноразової зміни опору захисників; обмеженням

і послідовним скороченням часу здійснення баскетболістами ігрових дій, а також проведення атак швидким проривом.

Визначено комплекс контрольних вправ і завдань для оцінки готовності баскетболістів до ефективної участі у швидкому прориві.

Кількісні показники проведення й реалізації швидкого прориву баскетболістами наприкінці експерименту значно зросли.

Розроблені рекомендації впроваджено в навчально-тренувальний процес складу чоловічої студентської баскетбольної команди ЗНУ.

*Ключові слова:* баскетболісти, швидкий прорив, ЗНУ, студентська команда, тактична підготовка, стрімкий напад, гравці.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАПАДЕНИЯ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ЗНУ**

Горбуля В.А., Горбуля В.Б., Горбуля А.В.

69600, Запорожский национальный университет, ул.Жуковского,66,  
г.Запорожье, Украина

vgorbula@gmail.com

Представлены данные, раскрывающие особенности и эффективность применения системы быстрого прорыва студентами-баскетболистами в соревновательных играх. Выявлено, что особенностями применения системы быстрого прорыва являются неравномерность использования различных игровых ситуаций для проведения контратак; наименьшая результативность прорывов, осуществляемых после подбора мяча, отскокившего от щита; наличие большого количества ошибок вследствие несоответствия выбранных действий игровой обстановке.

Изучены специфические условия реализации действий в нападении быстрым прорывом. Установлена активность и результативность проведения контратак из разных игровых ситуаций, а также количество потерь мяча в отдельных фазах быстрого прорыва и характер совершенных при этом ошибок. Анализ причин потерь мяча позволил установить преобладание тактических ошибок, что наиболее характерно для начальной фазы организации скоростных атак.

Определены значимость различных сторон подготовленности студентов-баскетболистов для эффективного участия в быстром прорыве, среди которых установлено ведущее значение тактической подготовленности. Изучена точность и скорость решения баскетболистами тактических задач в режимах, моделирующих условия реализации действий в быстром прорыве, а также эффективность решения тактических задач быстрого прорыва в сочетании с задачами защиты.

Предложен широкий круг тренировочных упражнений и методических приемов, которые предусматривали принятие решений и их реализацию в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Это достигалось включением в упражнения различных задач перед началом быстрых прорывов; моделированием неоднократного изменения сопротивления защитников; ограничениям и последовательным сокращением времени осуществления баскетболистами игровых действий, а также проведения атак быстрым прорывом.

Определен комплекс контрольных упражнений и заданий для оценки готовности баскетболистов к эффективному участию в быстром прорыве.

Количественные показатели проведения и реализации быстрого прорыва баскетболистами в конце эксперимента значительно возросли.

Разработанные рекомендации внедрены в учебно-тренировочный процесс состав мужской студенческой баскетбольной команды ЗНУ.

*Ключевые слова:* баскетболисты, быстрый прорыв, ЗНУ, студенческая команда, тактическая подготовка, стремительное нападение, игроки.

## **INVESTIGATION OF MEANS OF IMPROVEMENT OF EFFICIENCY OF ATTACKING BY FAST BREAK OF BASKETBALLISTS OF STUDENT COMMAND ZNU**

Gorbulya V., Gorbulya V., Gorbulya A.

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66,  
Zaporizhzhya, Ukraine

vgorbula@gmail.com

Presents the data revealing the features and effectiveness of the application of the system of rapid breakthrough by students of basketball players in competitive games. It is found that the characteristic features of the rapid breakout system are: uneven use of various game situations for counterattacking; The least effectiveness of breakthroughs,

realized after selection of the ball, bounced off the shield; The presence of a large number of errors due to inconsistencies in the chosen actions of the game environment.

The specific conditions for the implementation of actions in the attack by a rapid breakthrough were studied. The activity and effectiveness of counterattacks from different game situations, as well as the number of ball losses in the individual phases of a rapid breakthrough, and the nature of the errors that were committed are established. Analysis of the causes of ball loss made it possible to establish the prevalence of tactical error, which is most typical for the initial phase of the organization of high-speed attacks.

The importance of various aspects of the preparedness of basketball students for effective participation in a rapid breakthrough has been determined, among which the leading importance of tactical preparedness is established. The accuracy and speed of solving tactical tasks by basketball players in modes that simulate the conditions for implementing actions in a rapid breakout, as well as the effectiveness of solving tactical problems of rapid breakthrough in combination with defense tasks, are studied.

A wide range of training exercises and methodical methods were suggested which provided for the adoption of decisions and their implementation in conditions as close as possible to the competitive ones. This was achieved by: introducing various tasks into the exercises before the onset of rapid breakthroughs; Simulation of repeated changes in the resistance of defenders; Restrictions and a consequent reduction in the time for basketball players to carry out game actions, as well as launching attacks with a quick breakthrough.

A set of control exercises and tasks for assessing the readiness of basketball players to participate effectively in a rapid breakthrough is defined.

Quantitative indicators of the implementation and implementation of rapid breakthrough basketball players at the end of the experiment significantly increased.

The developed recommendations are incorporated into the training process of the male student basketball team of ZNU.

*Key words: basketball players, rapid breakthrough, ZNU, student team, tactical training, rapid attack, players.*

## **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

Висока значимість результативного нападу швидким проривом для досягнення перемоги в баскетболі визнається абсолютною більшістю фахівців даної гри. Однак протягом багатьох років відзначається гостра необхідність збільшення частоти використання й підвищення якості проведення атак швидким проривом вітчизняними командами всіх кваліфікаційних рівнів та контингентів. Важливість цього завдання для баскетбольних команд значною мірою пов'язана з недостатньо досконалою методикою підготовки спортсменів у цій системі гри [1, 2].

У методиці тренування баскетболістів у швидкому прориві відсутня чітка спрямованість, заснована на знанні конкретних особливостей застосування та змісту цієї системи нападу в процесі гри. Передусым не береться до уваги специфічність умов реалізації тактичних дій і особливості тактичної підготовки баскетболістів. Відсутні дані про значимість різних сторін індивідуальної підготовленості спортсменів для ефективної участі в швидкому прориві [3, 4].

Існуючий стан призводить до неузгодженості специфіки системи швидкого прориву в іграх баскетболістів зі спрямованістю і засобами їх тренування в цьому розділі гри. Наслідком цього є недостатня підготовленість спортсменів до швидкісних атакуючих дій. Це зумовлює порушення наступності в підготовці баскетболістів до нападу швидким проривом під час багаторічного тренувального процесу [5].

Зазначене визначає актуальність дослідження, спрямованого на встановлення шляхів і засобів підвищення результативності дій баскетболістів у нападі швидким проривом [6, 7].

## **МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Мета роботи полягає в удосконаленні управління підготовкою баскетболістів студентської команди на основі розробки шляхів і засобів підвищення результативності їхніх дій у нападі швидким проривом.

Підготовка студентських команд має складності й особливості. Пошук ефективних засобів тактичної підготовки гравців студентських баскетбольних команд є актуальною проблемою теорії і методики студентського спорту.

У зв'язку з цим поставлені такі завдання:

1. Вивчити особливості та результативність реалізації швидкого прориву баскетболістами ЗНУ в змагальних іграх.
2. Розробити та експериментально обґрунтувати шляхи і засоби підвищення результативності дій баскетболістів у системі швидкого прориву.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; метод контрольних тестів: комплексна методика тестування спеціальної фізичної й технічної підготовленості баскетболістів; методи математичної статистики.

Завданням педагогічних спостережень було вивчення особливостей та результативності застосування системи швидкого прориву чоловічою командою ЗНУ. У протоколі педагогічних спостережень фіксувалися такі дані:

- а) ігрова ситуація, у якій починалася атака швидким проривом, – підбір м'яча від щита; перехоплювання або вибивання м'яча захисниками; вкидання м'яча з-за лицьової і бічної ліній майданчика; розіграш початкового і спірного кидків;
- б) варіант організації швидкого прориву (гравцями одного ешелону, ешелонований прорив) і зміст взаємодій (з довгою передачею м'яча, з тривалим веденням м'яча і т.ін.);
- в) результат атаки швидким проривом – результативний кидок м'яча в кошик; призначення штрафних кидків; неточний кидок м'яча в кошик; зупинка контратаки захисниками, які порушили правила гри або вибили м'яч за межі майданчика; перехід до взаємодій позиційного нападу;
- г) причини втрат м'яча;
- д) зміна кількісного співвідношення нападників і захисників і характер дій останніх в окремих фазах швидкого прориву;
- е) невикористані ігрові ситуації для організації атаки швидким проривом (виключаючи ситуації, пов'язані із зупинкою часу гри).

Дані, зафіксовані в протоколі педагогічних спостережень, дозволили отримати кількісні та якісні показники реалізації системи швидкого прориву. Це число швидких проривів, що проводяться командою за одну гру; число використаних можливостей для організації швидких проривів; співвідношення різних ігрових ситуацій, що стали початком для здійснення контратак; результативність швидких проривів загалом, а також проривів, проведених із різних ігрових ситуацій; число втрат м'яча в окремих фазах швидкісних атак і характер зроблених при цьому помилок; число швидких проривів, здійснених в умовах неодноразової зміни опору захисників по числу, активності і характеру дій.

Комплексна методика тестування. Показники спеціальної фізичної підготовленості: час пробігання 5-метрового відрізка, час подолання 20 м, човниковий біг протягом 40 с.

Показники технічної підготовленості: серійні передачі м'яча в ціль діаметром 30 см, розташовану на стіні протягом 10 с, ведення м'яча 2x20 м по черзі правою і лівою рукою, а також ведення м'яча 20 м.

Дослідження проведене на базі ЗНУ, у ньому убрали участь студенти баскетбольної чоловічої команди – 15 осіб, студентів різних факультетів. Дослідження проводилося протягом навчального року 2016-2017.

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**

У процесі педагогічних спостережень, за 14 ігор на першість міста (перше коло змагань),

встановлено, що баскетболісти організовують швидкий прорив в середньому 10 ( $10,2 \pm 1,00$ ) раз за одну гру, реалізуючи 28,2% від загального числа можливих ігрових ситуацій. Ці кількісні показники відрізняються великим діапазоном коливань в окремих матчах: за кількістю швидких проривів – від 5 до 17.

Результативність швидких проривів, що здійснювався командою ЗНУ, становила в середньому 38,0%, змінюючись в окремих зустрічах від 11,1% до 65,0%. Число атак, не завершених результативно, склало в переглянутих іграх 62,0%. При цьому тільки в 7,1% випадків гравці нападаючої команди мали можливість продовжити атаку в позиційному нападі, із них – 3,2% контратак були перервані захисниками ціною персональних зауважень, після чого м'яч вводився в гру з-за бокової лінії, а в 3,9% випадків нападники припиняли швидкісну атаку і переходили до взаємодій в позиційному нападі довільно або у зв'язку з вибиванням м'яча захисниками за межі майданчика, 23,0% проривів завершилися неточним кидком м'яча в кошик з подальшим оволодінням м'ячем командою, що захищається (табл. 1).

Таблиця 1 – Ефективність реалізації атак швидким проривом командою баскетболістів ЗНУ на першому етапі експерименту в %

Варіанти завершення атак швидким проривом	Перший етап		
	Мінімальне значення	Максимальне значення	$M \pm m$
Результативно	28,0	56,8	$38,0 \pm 5,30$
Неточний кидок м'яча в кошик	17,6	29,6	$23,0 \pm 1,90$
Перехід до позиційного нападу	3,8	12,0	$7,10 \pm 1,42$
Втрата м'яча	17,6	40,0	$31,9 \pm 3,76$

Певна частина контратак (31,9%) була перервана через втрати м'яча нападниками або порушення ними правил гри.

Аналіз розглянутих показників стосовно окремих ситуацій, з яких починалися атаки швидким проривом, дозволив встановити, що найчастіше швидкі прориви в іграх команди ЗНУ починалися після підбору м'яча, що відскочив від щита (42,2%), а також при його перехопленні або вибиванні (38,0%). Прориви, здійснені після вкидання м'яча з-за лицьової і бічної ліній, складають 29,4% від загального числа зафіксованих контратак.

Із найбільшою результативністю завершувалися швидкі прориви, організовані при перехопленні і вибиванні м'яча (52,8%), вкиданні м'яча з-за бокової і лицьової ліній майданчика (49,7%). Менша ефективність була характерна для контратак, розпочатих після підбору м'яча, що відскочив від щита (40,2%).

Відсоток швидких проривів, завершених переходом в позиційний напад, практично однаковий у всіх розглянутих випадках – його величина коливається в межах від 11,9% до 12,2%.

Найменша частка атак, завершених неточним кидком м'яча в корзину, припадає на швидкі прориви, розпочаті після перехоплювання або вибивання м'яча (19,4%). Це значення достовірно нижче, ніж в контратаках, здійснених із ситуацій, пов'язаних із підбиранням м'яча від щита (27,3%). Прориви, організовані після введення м'яча в гру при вкиданні через лицьовій і бічний ліній, закінчувалися неточним кидком м'яча відповідно у 21,9% випадків.

Найбільш часто баскетболісти здійснювали втрати м'яча в проривах, розпочатих після підбору м'яча від щита (20,3% атак). У швидких проривах, що проводяться після вкидання м'яча з-за бокової і лицьової ліній майданчика, м'яч втрачався гравцями в 16,5% атак, після перехоплення або вибивання м'яча – у 15,8% атак.

Як бачимо, активність і якість дій баскетболістів у нападі швидким проривом не відповідає сучасним вимогам, що висуваються до реалізації цієї системи гри в процесі змагальної діяльності.

Отже, наведені дані свідчать про гостру необхідність підвищення активності і ефективності реалізації системи швидкого прориву баскетболістами. Останнє, своєю чергою, обумовлює актуальність пошуку шляхів оптимізації методики тренування спортсменів у цій системі гри.

Відповідно до викладеного, підставою підвищення результативності дій студентів-баскетболістів у нападі швидким проривом передбачалося досягти так:

- підвищенням обсягу та збільшенням різноманітності спеціальних вправ, які передбачають прийняття рішень і їх реалізацію в умовах, максимально наближених до змагальних;
- упорядкуванням змісту теоретичної підготовки, спрямованої на розширення діапазону тактичних знань з особливою увагою до специфіки умов реалізації дій у швидкому прориві, на знанні відмінностей початкових взаємодій у різних ігрових ситуаціях і варіантів їх зміни в процесі розвитку атаки, на тактичних діях нападників без м'яча;
- конкретизацією змісту тренувальних засобів на основі врахування індивідуальних особливостей підготовленості спортсменів і характеру помилок, що здійснюються ними в швидкісних атаках.

Як основні засоби тренування баскетболістів у нападі швидким проривом використовувалися спеціальні вправи, що передбачають прийняття спортсменами рішень і їх реалізацію в умовах, максимально наближених до змагальних. Це досягалось:

- а) уведення в вправи різноманітних завдань, які виконуються перед початком контратак;
- б) моделюванням неодноразової зміни опору захисників під час проведення однієї атаки;
- в) обмеженням і послідовним скороченням часу, відведеного для проведення швидких проривів.

Ускладнення завдань, що попереджують організації швидкісних атак, здійснювалося в такій послідовності:

- дії гравця без м'яча (стрибки, біг зі зміною напрямку руху і прискореннями та ін.) – початок швидкого прориву по зоровому чи звуковому сигналу тренера;
- дії гравця з м'ячем (передачі м'яча між партнерами, жонгливання м'ячем) – початок швидкого прориву по зоровому чи звуковому сигналу тренера;
- рухливі ігри (без м'яча і з м'ячем) – початок швидкого прориву по сигналу тренера або при оволодінні м'ячем під час гри;
- спеціальні вправи з організацією швидкого прориву після оволодіння м'ячем в певних ігрових ситуаціях (підбір м'яча від щита, вкидання м'яча з-за лицьової лінії площадки, перехоплювання м'яча).

Надалі швидкі прориви проводилися після перемикання від захисних дій в процесі навчальних ігор на одній половині майданчика (початок контратаки за сигналом тренера або в момент оволодіння м'ячем командою, що захищається) і двосторонніх ігор.

Моделювання зміни опору захисників під час проведення однієї атаки передбачало:

- зміну кількісного співвідношення нападників і захисників в окремих фазах прориву;
- зміну активності і характеру протидії захисників в окремих фазах прориву;
- поєднане використання цих прийомів.

На вправи швидкого прориву з опором захисників було виділено 75% тренувального часу, запланованого на практичну підготовку баскетболістів у цій системі нападу. Із них 55%

тренувального часу було відведено на вправи з моделюванням зміни протидії захисників в процесі однієї атаки.

Число практичних занять, у процесі яких вирішувалося завдання оволодіння баскетболістами системою швидкого прориву, – 140 годин. Час, відведений в цих заняттях на вправи швидкого прориву розподілялося на підставі рекомендацій С. Г. Защука [8], в межах від 25 до 45 хвилин. На теоретичні заняття по системі швидкого прориву було виділено до 10% від загального обсягу часу, запланованого на даний розділ гри.

Результати дослідження індивідуальної готовності юнаків-баскетболістів до дій у швидкому прориві представлені в таблиці 2.

Таблиця 2 – Динаміка змін показників підготовленості баскетболістів до дій у швидкому прориві протягом експерименту

Показники		Початок – кінець	t	(од.)	%
Біг 5м (с)	п	1,30 ± 0,03	0,47	0,02	1,55
	к	1,28 ± 0,05			
Біг 20 м (с)	п	3,58 ± 0,05	0,76	0,06	1,76
	к	3,52 ± 0,09			
Човниковий біг 2x40 с (м)	п	349 ± 2,40	2,24	7,00	3,20
	к	356 ± 2,10*			
Ведення м'яча 20 м (с)	п	3,90 ± 0,03	1,25	0,05	1,49
	к	3,85 ± 0,04			
Ведення м'яча 2x20 м (с)	п	8,47 ± 0,06	0,88	0,11	1,56
	к	8,36 ± 0,08			
Передачі м'яча в ціль за 10 с (кількість разів)	п	12,5 ± 0,22	2,66	0,80	6,40
	к	13,3 ± 0,16*			

примітка: \* – статистично достовірні відмінності ( $p < 0,05$ )

У розділі спеціальної фізичної підготовки істотне поліпшення результатів юнаків-баскетболістів досягнуто в човниковому бігу. Середній показник по групі зріс з 349 м до 356 м ( $P < 0,01$ ), що склало 3,2%. Не встановлено достовірного поліпшення показників швидкості пересування спортсменів. Час виконання 5-метрового стартового ривка скоротився від 1,30 с до 1,28 с, а час пробіжки 20 метрового відрізка – від 3,58 с до 3,52 с (1,76%).

У розділі технічної підготовки достовірно покращився один показник – передачі м'яча в стіну, середнє число точних передач в ціль збільшилася з 12,5 до 13,3, що склало 6,4%.

У показниках, що характеризують рівень володіння веденням м'яча, зміни відбулася в часі ведення м'яча 2 x 20 метрів, який зменшився від 8,47 с до 8,36 с. Скорочення часу ведення м'яча на 20-метровому відрізку (від 3,90с до 3,85 с) стало статистично несуттєвим.

Активність використання системи швидкого прориву в змагальних іграх (14 ігор на першість Запоріжжя, друге коло змагань) зростає. Середнє число швидкісних атак, проведених за одну гру, дорівнювало на початку етапу –  $10,2 \pm 1,00$ , на його заключній стадії –  $17,1 + 1,40$ .

Результативність швидких проривів, що здійснювався командою ЗНУ, становила в середньому 46,6%. Число атак, не завершених результативно, склало в переглянутих іграх 53,4%.

Таблиця 3 – Ефективність реалізації атак швидким проривом командою баскетболістів ЗНУ на другому етапі експерименту у %

Варіанти завершення атак швидким проривом	Другий етап		
	Мінімальне значення	Максимальне значення	M±m
Результативно	37,5	55,6	46,6 ± 3,40
Неточний кидок м'яча в кошик	15,4	33,3	21,5 ± 1,70
Перехід до позиційного нападу	3,6	10,5	5,50 ± 1,22
Втрата м'яча	16,7	25,6	22,4 ± 2,00

Результативність швидких проривів зросла з 38,0% до 46,6% (табл. 3), її приріст 8,6%.

Встановлено, що найбільше підвищення результативності досягнуто в швидких проривах, розпочатих після перехоплювання м'яча (з 52,8% до 61,1%) і після підбору м'яча, що відскочив від щита (з 42,2% до 60,0%). Приріст цих показників на другому етапі експерименту, що дорівнює 8,3% і 18,0%, практично у два рази вищий, ніж на першому етапі. Ефективність проривів, що проводилися після введення м'яча в гру з-за лицьової і бічної ліній майданчика, зросла з 49,7% до 62,8 % (на 13,1%).

Число швидких проривів, завершених неточним кидком м'яча в кошик знизилося (з 23,0% до 21,5%), а також переходом до позиційного нападу (з 7,1% до 5,5%) було незначним.

Кількість швидкісних атак, перерваних через втрату м'яча нападниками, скоротилося на 9,5% (з 31,9% до 22,4%). При цьому мінімальне значення цього показника в окремих іграх становило 16,7%, а максимальне не перевищувало 25,6%.

Результативність швидких проривів найістотніше зросла наприкінці експерименту. Водночас на другому етапі експерименту досягнуто більш виражене збільшення стабільності результативного проведення контратак в окремих змагальних іграх.

Отже, педагогічний експеримент дозволив встановити суттєві відмінності в зміні індивідуальної підготовленості баскетболістів у процесі тренування з використанням методики з впровадженням розроблених шляхів і засобів підвищення результативності дій гравців. Під час другого етапу експерименту досягнуто якісне поліпшення тактичної підготовленості спортсменів.

## ВИСНОВКИ

За результатами педагогічних спостережень кількість і якість атак швидким проривом, що проводяться баскетболістами ЗНУ в змагальних іграх, не відповідає сучасним вимогам. Основною причиною недостатнього обсягу і ефективності швидкісних атак є помилки в тактичних діях спортсменів.

Характерними особливостями застосування системи швидкого прориву є: нерівномірність використання різних ігрових ситуацій для проведення контратак; найменша результативність проривів, здійснюваних після підбору м'яча, що відскочив від щита; наявність великої кількості помилок внаслідок невідповідності обраних дій ігровий обстановці, особливо в початковій фазі швидких проривів.

Результати педагогічного експерименту показали, що підвищення результативності дій студентів-баскетболістів у нападі швидким проривом досягається: підвищенням обсягу та збільшенням різноманітності спеціальних вправ, які передбачають прийняття рішень і їх реалізацію в умовах, максимально наближених до змагальних. Кількісні показники проведення й реалізації швидкого прориву баскетболістами ЗНУ наприкінці експерименту



значно зросли – з 38,0% до 46,6%. Найбільше підвищення результативності досягнуто у швидких проривах, розпочатих після перехоплювання м'яча (61,1%) і після підбору м'яча, що відскочив від щита (60,0%). Кількість швидкісних атак, перерваних через втрату м'яча нападниками, скоротилася на 9,5% (з 31,9% до 22,4%).

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин. – К. : Здоровья, 2003. – 150 с.
2. Окипняк В. Г. Соотношение видов нападения в игре баскетбол / В. Г. Окипняк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 29-34.
3. Витти С. Переход от быстрого прорыва в позиционное нападение / С. Витти // Говорят тренеры по баскетболу / Федерация баскетбола Украины. – К., 2005. – С. 8-13.
4. Зашук С. Г. Эффективность реализации быстрого прорыва сборной командой Украины на чемпионате Европы по баскетболу / С. Г. Зашук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 4. – С. 66-71.
5. Романчук І. В. Характеристика показників стрімкого нападу в змагальній діяльності юних баскетболісток 16-17 років / І. В. Романчук // Теорія і методика підготовка спортсменів. – 2002. – № 3. – С. 12-18.
6. Бойко Є. В. Тактико-технічні дії кваліфікованих баскетболістів / Є. В. Бойко // І Міжнар. наук.-практ. конф. 13-15 травня 2010. Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн. – Чернівці. – 2010. – С. 373-376.
7. Зашук С. Г. Методические рекомендации по совершенствованию технико-тактического мастерства баскетболистов высокой квалификации при реализации быстрого прорыва / С. Г. Зашук. – К. : Федерация баскетбола Украины, 2005. – 74 с.
8. Зашук С. Г. Моделювання системи ефективності змагальної діяльності під час швидкого прориву у баскетболістів високої кваліфікації / С.Г. Зашук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2. – С. 11-16.

#### REFERENCES

1. Val'tin A. I. Problemy sovremennogo basketbola / A. I. Val'tin. – K. : Zdorov'ya, 2003. – 150s.
2. Okipnyak V. G. Sootnosheniye vidov napadeniya v igre basketbol / V. G. Okipnyak // Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu. – 2002. – № 4. – S. 29-34.
3. Vitti S. Perekhod ot bystrogo proryva v pozitsionnoye napadeniye / S. Vitti // Govoryat trenery po basketbolu / Federatsiya basketbola Ukrainy. – K., 2005. – S. 8-13.
4. Zashchuk S. G. Effektivnost' realizatsii bystrogo proryva sbornoy komandoy Ukrainy na chempionate Yevropy po basketbolu / S. G. Zashchuk // Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsial'nostey: Sb. nauch. tr. – Khar'kov: KHGADI (KHKHPI), 2003. – № 4. – S. 66-71.
5. Romanchuk I. V. Kharakteristika pokaznikov strimkogo napadu v zmagal'nyy diyal'nosti yunikh basketbolistok 16-17 rokov / I. V. Romanchuk // Teoriya i metodika pidgotovka sportsmeniv. – 2002. – № 3. – S. 12-18.
6. Boyko E. V. Taktiko-tekhnicni dii kvalifikovanih basketbolistiv / E. V. Boyko // I Mizhnarodna naukovopraktichna konferentsiya 13-15 travnya 2010. Fizichna kul'tura ta sport u navchal'nikh zakladakh skhidnoevropeys'kikh krajin. Chernivtsi. – 2010. – S. 373-376.
7. Zashuk S.G. Metodicheskiye rekomendatsii po sovershenstvovaniyu tekhniko-takticheskogo masterstva basketbolistov vysokoy kvalifikatsii pri realizatsii bystrogo proryva / S. G.Zashuk. – K. : Federatsiya basketbola Ukrainy, 2005. – 74 s.
8. Zashchuk S. G. Modelyuvannya sistemi yefektivnosti zmagal'noi diyal'nosti pid chas shvidkogo prorivu u basketbolistiv visokoi kvalifikatsii / S.G. Zashchuk // Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu. – 2005. – № 2. – S. 11-16.