

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

## ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



*Мустафа Аассада Аль-Фартуссі, Сушко Руслана*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

### Аннотация

В баскетболе существует проблема комплексной оценки технико-тактической подготовленности, функционального обеспечения игровой деятельности и формирование на этой основе индивидуальной направленности тренировочного процесса в соревновательном периоде подготовки. Проанализирована эффективность технико-тактических действий и реакции организма на соревновательную нагрузку игроков первой пятерки сборной Украины по баскетболу (U-20). Показано, что оценка технико-тактической подготовленности и реакции кардиореспираторной системы позволяет оценить соответствие уровня технико-тактической подготовленности функциональным возможностям спортсменок и увеличить на этой основе специализированную направленность тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** технико-тактическая подготовленность, функциональное обеспечение, баскетбол, индивидуализация.

### Annotation

Individual Peculiarities of Realization of Technical Tactical Skills and Functional Support of Qualified Women Basketball Players under Conditions of Competitive Activity.

Basketball has a problem of complex estimation of technical tactical readiness, functional support of playing activity and, on this basis, formation of individual directivity of training process in competitive stage of training. Purpose of a work is to analyze the efficiency of technical tactical actions and reaction of organism on competitive load of players of the first five of the Ukrainian basketball team (U-20). It was shown that the estimation of technical tactical readiness and reaction of cardiorespiratory system allows to estimate correspondence of technical tactical readiness level to sports-women' functional abilities and, on this basis, to increase the specialized directivity of training process.

**Key words:** technical tactical readiness, functional support, basketball, individualization.

**Постановка проблеми.** Сучасні принципи реалізації системних положень теорії спорту передбачають раціональну побудову процесу підготовки на основі формування оптимальної структури змагальної діяльності. Вона забезпечує ефективне ведення змагальної боротьби, досягнення обраної моделі змагальної діяльності. Це можливо лише за наявності розгорнутих уявлень про чинники, що визначають ефективну змагальну діяльність; про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності і підготовленості [9]. При розгляді субординаційних взаємин між складовими змагальної діяльності і підготовленості одними з основних розглядаються інтегральні якості, що визначають ефективність дій спортсменів при виконанні основних складових спортивної діяльності [8].

В зв'язку з цим на сучасному етапі в теорії і практиці спортивної підготовки все частіше використовуються поняття, які характеризують інтегральні прояви спеціальної підготовленості і формують на цій основі цільові установки тренувального процесу. До них відносять техніко-тактичну діяльність спортсменів, яка в спорті вищих досягнень є керованим процесом, спрямованим на досягнення оптимального результату в офіційних змаганнях [1].



У спортивних командних іграх техніко-тактична підготовка має найбільш складну структуру в порівнянні з іншими видами спорту. Відмінності ігрової діяльності в захисті, в нападі: забезпечення взаємодії цих компонентів ігрової діяльності залежно від ходу змагальної боротьби; забезпечення взаємодії значної кількості гравців та ін., – передбачають інтеграцію індивідуальних, групових і командних дій в процесі забезпечення і реалізації змагальної діяльності [2,5].

Аналіз сучасної літератури дозволяє вважати, що найбільш високу актуальність проблема вдосконалення техніко-тактичної майстерності набуває в змагальному періоді, коли вдосконалення техніко-тактичної підготовки має бути тісно пов'язане з ефективністю змагальної діяльності, управління процесами стомлення і відновлення в міжігрових циклах спортивної підготовки [4]. У цей період зниження функціональних можливостей призводить до зниження рівня спеціальної підготовленості [6], і як наслідок, – до зменшення ефективності техніко-тактичних дій спортсменів [2,7]. Це передбачає облік і взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх сторін навантаження, приведення їх у відповідність з можливостями спортсменів і вимогою ігрової діяльності.

За наявності певних методичних основ вивчення і реалізації в системі спортивної підготовки знань про рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів [3] даних про поєднання проявів техніко-тактичної підготовленості і функціонального забезпечення роботи в процесі ігрової діяльності представлено недостатньо. Це значною мірою знижує можливості індивідуального управління тренувальним процесом спортсменів в міжігрових циклах змагального періоду підготовки.

Таким чином, можна констатувати, що аналіз техніко-тактичної діяльності спортсменів, зокрема

кваліфікованих баскетболісток – з урахуванням особливостей функціонального забезпечення роботи має високу актуальність.

У зв'язку з цим сформульована **мета роботи** – провести аналіз техніко-тактичної підготовленості і функціонального забезпечення роботи в процесі ігрової діяльності баскетболісток першої п'ятірки збірної команди України (U - 20).

**Зв'язок досліджень з темами НДР.** Дослідження є частиною науково-дослідної роботи, що проводиться згідно зі зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту по темі 2.10.: «Управління тренувальними навантаженнями в умовах інтенсивної змагальної діяльності», № держреєстрації 0106U010776; по темі 2.4: «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» і в відповідності з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Методи і організація досліджень.** Експеримент проведено 18.06.2013 на Олімпійській базі «Святошино» Київ. У тестовій товариській грі взяли участь жіноча молодіжна збірна України (U-20) і жіноча студентська збірна України – у рамках підготовки до основних стартів 2013 року: чемпіонату Європи та Всесвітньої студентської універсиади, відповідно. Рахунок матчу 84:69 на користь жіночої молодіжної збірної України (U-20). Гру обслуговували судді національної категорії К. Іванов, М. Рачок.

Досліджено взаємозв'язок рівня техніко-тактичної майстерності гравців жіночої молодіжної збірної України (U-20) з реакцією кардіореспіраторної системи (КРС) гравців у контрольній грі.

Напруга фізіологічних механізмів забезпечення працездатності при перемінних навантаженнях

з вираженим діапазоном зміни її інтенсивності під час ігрової діяльності у баскетболі оцінювалася по загальному (середньому) рівню інтенсивності навантаження і ступеню зміни інтенсивності навантаження в процесі виконання прискорень. Ступінь зміни інтенсивності навантаження, визначений у відсотках по формулі:  $X \% = 100\% - (\text{середня величина HR усього навантаження} / \text{середньої величини піків HR, зареєстрованих у процесі виконання прискорень} \times 100\%)$  [10]. Оцінка реакції КРС проводилася на основі аналізу даних, зареєстрованих за допомогою телеметричного регістратора HR «Polar» (Фінляндія) під час навантаження (змагальної діяльності) і HR-аналізатору для комп'ютерного аналізу отриманих даних.

Оцінка техніко-тактичних дій баскетболісток залежно від показника індексу техніко-тактичної майстерності та ігрового амплуа проводилася за допомогою запатентованого способу оцінювання ТТМ в баскетболі (Деклараційний патент на корисну модель. - № 9345. - Бюл. № 9 від 15.09.2005).

Характерними особливостями способу оцінки ТТМ є такі:

- реєстрація основних показників техніко-тактичних дій: кількості набраних очок, кількості кидків м'яча в корзину, часу перебування гравця на майданчику та загального часу гри, кількості результативних передач; кількості перехоплень, кількості підбирань м'яча під щитом, кількості блокшотів, кількості фолів суперника на гравцеві та фолів самого гравця, кількості втрат м'яча;

- визначення співвідношення кількості набраних гравцем очок до кількості очок, яку набрала команда, співвідношення кількості результативних кидків м'яча в корзину до загальної кількості кидків того ж гравця, співвідношення часу перебування гравця на майданчику до загального часу гри;



- математичний розрахунок інтегрального показника – індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ) за формулою:

$$ІТТМ=33,33 \times (Og/Ok+Zg/Zk+t/T)+1,4ST+1,3RB+1,2BS+AS+0,5FS-F-1,2TTS;$$

де: ІТТМ – індекс техніко-тактичної майстерності у баскетболі, ум.од.; Og - очки, що набрав гравець, кількість; Ok - очки, які набрала команда, кількість; Zg - результативні кидки гравця, кількість; Zk - загальна сума кидків гравця, кількість; t - час перебування гравця на майданчику, хвилини; T - загальний час гри, хвилини; AS – результативні передачі, кількість; RB – підбирання м'яча під щитом, кількість; ST – перехоплення м'яча, кількість; BS – блок-шоти, кількість; FS – фоли суперника на гравцеві, кількість; TTS – втрати м'яча, кількість; F – фоли гравця, кількість; 33,33; 1,4; 1,3; 1,2; 1; 0,5; -1; -1,2 – коефіцієнти рівняння множинної регресії.

- визначення рівня техніко-тактичної майстерності за показником індексу техніко-тактичної майстерності та ігровим амплуа гравця.

Визначення, оцінка і порівняння ефективності техніко-тактичних дій гравців у баскетболі здійснено згідно даних шкали таблиці 1.

Об'єктивність наведеної формули доведена науковим дослідженням і підтверджена результатами її практичного застосування

в практиці висококваліфікованих баскетболісток різного ігрового амплуа [3,4].

**Результати досліджень.** В результаті оцінки ігрової діяльності баскетболісток першої п'ятірки збірної команди України (U - 20) були отримані такі характеристики техніко-тактичної підготовленості.

Центровий гравець «Ч» набрала у грі 27 очок (команда 84 очка). Виконала 22 кидки м'яча у кошик, з них – 11 результативних, знаходилася на майданчику 32 хвилини (загальний час гри – 40 хвилин). Здійснила 2 результативні передачі, 10 підбирань м'яча під щитом, 3 перехоплення м'яча, 0 блок-шотів. Суперники отримали 2 фоли при протидії гравцю. Гравець виконала 3 втрати м'яча і отримала 3 персональних фоли.

На підставі зазначених показників розраховано величину індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ) за формулою:

$$ІТТМ=33,33 \times (27/84+11/22+32/40)+1,4 \times 3+1,3 \times 10+1,2 \times 0+2+0,5 \times 2-3-1,2 \times 3=66,93;$$

Згідно даних таблиці 1 рівень техніко-тактичної майстерності гравця «Ч» в досліджуваній грі є високим.

Гравець лінії нападу «З» набрала у грі 24 очки (команда – 84 очки). Виконала 15 кидків м'яча у кошик, з них – 8 результативних, знаходилася на майданчику 32 хвилини (загальний час гри – 40 хвилин). Здійснила 7 результативних передач, 9 підбирань м'яча

під щитом, 1 перехоплення м'яча, 0 блок-шотів. Суперники отримали 0 фоли при протидії гравцю. Гравець виконала 1 втрату м'яча і отримала 2 персональних фоли.

На підставі зазначених показників розраховано величину індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ) за формулою:

$$ІТТМ=33,33 \times (24/84+8/15+32/40)+1,4 \times 1+1,3 \times 9+1,2 \times 0+7+0,5 \times 0-2-1,2 \times 1=70,23;$$

Згідно даних таблиці 1 рівень техніко-тактичної майстерності гравця «З» в досліджуваній грі є високим.

Розігравач «К» набрала у грі 5 очок (команда 84 очка). Виконала 6 кидків м'яча у кошик, з них – 2 результативних, знаходилася на майданчику 24 хвилини (загальний час гри – 40 хвилин). Здійснила 4 результативні передачі, 7 підбирань м'яча під щитом, 1 перехоплення м'яча, 0 блок-шотів. Суперники отримали 2 фоли при протидії гравцю. Гравець виконала 2 втрати м'яча і отримала 2 персональних фоли.

На підставі зазначених показників розраховано величину індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ) за формулою:

$$ІТТМ=33,33 \times (5/84+2/6+24/40)+1,4 \times 1+1,3 \times 7+1,2 \times 0+4+0,5 \times 2-2-1,2 \times 2=44,43;$$

Згідно даних таблиці 1 рівень техніко-тактичної майстерності гравця «К» в досліджуваній грі є середнім.

Атакувальний захисник «Г» набрала у грі 8 очок (команда 84

Таблиця 1

Оцінка техніко-тактичних дій баскетболісток залежно від показника індексу техніко-тактичної майстерності та ігрового амплуа [3,4]

Рівні техніко-тактичної майстерності	Значення індексу техніко-тактичної майстерності	
	захисники і розігравачі, ум. од.	нападники та центрові гравці, ум. од.
Низький	< 25,0	< 30,0
Нижче середнього	25,01-35,0	30,01-40,0
Середній	35,01-45,0	40,01-50,0
Вище середнього	45,01-55,0	50,01-60,0
Високий	> 55,0	> 60,0



очка). Виконала 9 кидків м'яча у кошик, з них – 3 результативних, знаходилася на майданчику 24 хвилини (загальний час гри – 40 хвилин). Здійснила 1 результативну передачу, 4 підбирання м'яча під щитом, 0 перехоплень м'яча, 0 блок-шотів. Суперники отримали 2 фоли при протидії гравцю. Гравець виконала 1 втрату м'яча і отримала 1 персональний фол.

На підставі зазначених показників розраховано величину індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ) за формулою:

$$ІТТМ=33,33 \times (8/84+3/9+24/40)+1,4 \times 0+1,3 \times 4+1,2 \times 0+1+0,5 \times 2-1-1,2 \times 1=38,33;$$

Згідно даних таблиці 1 рівень техніко-тактичної майстерності гравця «Г» в досліджуваній грі є середнім.

Гравець лінії нападу «У» набрала у грі 14 очок (команда 84 очка). Виконала 13 кидків м'яча у кошик, з них – 5 результативних, знаходилася на майданчику 29 хвилин (загальний час гри – 40 хвилин). Здійснила 0 результативних передач, 13 підбирань м'яча під щитом, 1 перехоплення м'яча, 2 блок-шоти. Суперники отримали 2 фоли при протидії гравцю. Гравець виконала 2 втрати м'яча і отримала 2 персональних фоли.

На підставі зазначених показників розраховано величину індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ) за формулою:

$$ІТТМ=33,33 \times (14/84+5/13+29/40)+1,4 \times 1+1,3 \times 13+1,2 \times 2+0+0,5 \times 2-2-1,2 \times 2=60,63;$$

Згідно даних таблиці 1 рівень техніко-тактичної майстерності гравця «У» в досліджуваній грі є високим.

В результаті оцінки функціонального забезпечення ігрової діяльності баскетболісток першої п'ятірки збірної команди України (U - 20) були отримані характеристики реакції КРС.

На рисунку 1 представлена індивідуальна динаміка ЧСС гравців першої п'ятірки. Загальним висновком є те, що усі

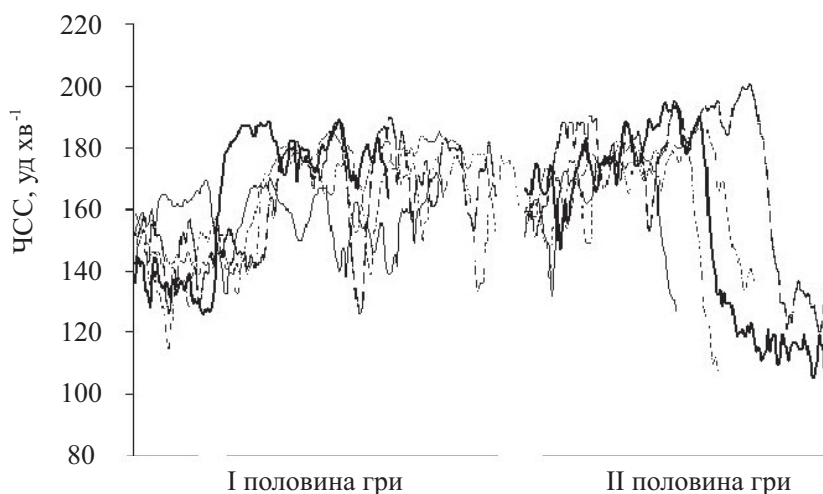
спортсменки впродовж ігрового часу першого і другого таймів досягали високого рівня реакції КРС. Характерною особливістю представлених даних є те, що впродовж рівнозначного ігрового періоду (усі спортсменки провели не менше 12 хвилин першого і другого тайму) визначені відмінності динаміки реакції. Можна припустити, що це пов'язано як з ситуативними змінами в процесі ігрової діяльності, так і з індивідуальними особливостями функціонального забезпечення і підготовленості спортсменок. Звертає на себе увагу, що у двох спортсменок (суцільні лінії) відмічена фаза стійкості КРС. При цьому є відмінності швидкості початкової частини і рівня верхніх меж реакції. У трьох спортсменок відмічені часті високі коливання (більше 10,0 уд·хв<sup>-1</sup>) і «дрейф» ЧСС (більше 3,0 уд·хв<sup>-1</sup>) у фазі відносно стійкої рівноваги функції.

Очевидно, що показані відмінності потужності, рухливості, стійкості КРС створюють тільки загальні уявлення про характер функціонального забезпечення роботи і відмінності структури реакції організму на змагальні навантаження. Більш повна уява про структуру реакції представлена в таблиці 2. В таблиці видно, що при відносно рівній кількості

часу, проведеному на майданчику, ігрова діяльність спортсменок проходила в різних зонах інтенсивності роботи.

Отримані дані, представлені в таблиці 2 свідчать, що функціональне забезпечення ігрової діяльності має відмінності структури реакції організму. За наявності загальної тенденції до високої тривалості роботи в зоні максимальної інтенсивності (окрім центрального гравця) виявлені відмінності тривалості періодів роботи в більш низьких по інтенсивності зонах навантаження. Є підстави вважати, що це пов'язано не лише з ситуативним змінним темпом і ритмом ігрової діяльності баскетболісток, але і з рівнем функціональної підготовленості спортсменок. Про це свідчать відмінності напруги і індивідуальна динаміка КРС впродовж матчу.

**Обговорення результатів досліджень.** З точки зору аналізу ігрової активності з урахуванням ефективності реалізації техніко-тактичної майстерності інтерес представляє порівняльний аналіз діяльності спортсменок, які мали високий і середній рівень його реалізації. Необхідно відзначити, що відмінності функціонального забезпечення роботи і техніко-тактичної підготовленості розглянуті з точки зору оптимізації та



**Рис. 1. Загальний рівень напруги КРС в умовах ігрової діяльності кваліфікованих баскетболісток**



## Індивідуальні характеристики напруги КРС гравців першої п'ятірки впродовж контрольної гри

Показники реакції КРС в умовах змагальної діяльності						
Зони інтенсивності роботи		Гравці першої п'ятірки				
По типу енергозабезпечення	По ЧСС	«Ч»	«З»	«К»	«Г»	«У»
		Час ігрової діяльності, % (від часу гри)				
максимальна	200-180	21	38	39	33	32
анаеробна	179-160	16	13	19	12	28
змішана	161-141	15	16	15	12	11
аеробна	140-120	24	25	18	17	18
відновлювальна	120-100	18	8	7	23	10
мінімальна	100-80	6	0	2	3	1
<b>Індекс напруги КРС</b>		7,20%	8,40%	13,50%	12,00%	14,80%

індивідуалізації поточного управління тренувальним процесом у змагальному періоді. Питання відбору, комплектування та оцінки перспективності спортсменок в даній однорідній групі не розглядалися.

Показники індексу техніко-тактичної майстерності (ТТМ) свідчать про найбільш високий рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменок «Ч», «З» і «У». З таблиці 2 видно, що ці спортсменки мали понижені показники напруги КРС.

Спортсменка «Ч» менше часу за всіх провела в максимальній зоні інтенсивності. Очевидно, що це багато в чому пов'язано із специфікою її амплуа. Вона виконує функції центрвої. Одночасно звертає на себе увагу, що найбільшу кількість часу спортсменка «Ч» провела в аеробній зоні, при цьому поєднувала активні фази роботи і паузи відпочинку в процесі гри. З позитивної точки зору це свідчить про високу рухливість аеробного енергозабезпечення і уміння раціонально використовувати власні можливості, з іншою – про наявність резервів працездатності. Є усі підстави припускати, що вони пов'язані з інтенсифікацією змагальної діяльності і збільшенням об'ємів швидкісно-силової роботи в тренувальному процесі.

Спортсменка «З» (амплуа – нападник) на наш погляд показала оптимальний рівень функціональної готовності. Відмічений оптимальний баланс високошвидкісної ігрової діяльності і роботи в аеробній і відновлювальній зоні інтенсивності навантаження. Показовою є динаміка пульсу спортсменки впродовж гри (виділена суцільна лінія, рис. 1). В процесі гри, ЧСС досить швидко досягає максимального рівня і утримується впродовж тривалої ігрової діяльності. На рисунку видно, що фаза стійкості функціонального забезпечення відмічена в першій половині гри, фаза стійкості кінетики реакції – в другій. Висока рухливість і стійкість функції КРС забезпечили невисокий рівень напруги функції при високих показниках міцності реакції. Це свідчить про ефективне функціональне забезпечення роботи й ефективну систему засобів підготовки в тренувальному процесі.

Аналіз функціонального забезпечення роботи спортсменки «У» (амплуа – нападник) свідчить про те, що досягнута реалізація техніко-тактичної підготовленості пов'язана з підвищеною напругою КРС в процесі роботи. Аналіз структури ігрової діяльності показав, що велику частину часу спортсменка провела в умовах на-

вантаження з максимальною інтенсивністю і в зоні з переважно анаеробним енергозабезпеченням роботи. Напругу КРС підтвердила динаміка реакції впродовж усього матчу (виділена переривчаста лінія). Високий «дрейф» ЧСС, відсутність фази стійкості і лінійного збільшення реакції свідчать про наявність негативних тенденцій реакції організму на навантаження і пов'язаних з ними передумов зниження ефективності функціонального забезпечення в найближчій перспективі.

Такого роду негативні передумови отримали розвиток при аналізі техніко-тактичної підготовленості спортсменки «К» (амплуа – розігравач). При ідентичному типі функціонального забезпечення роботи зі спортсменкою «У» відмічені понижені показники індексу ТТМ. Також у спортсменок «У» і «К» спостерігався понижений час відновлення ЧСС. Очевидно, що для них потрібна оптимізація роботи і відпочинку під час ігрової діяльності і в тренувальному процесі.

Звертають на себе увагу функціональні особливості спортсменки «Г» (амплуа - атакувальний захисник). Ця спортсменка мала середній рівень техніко-тактичної підготовленості. Її функціональні характеристики, з одного боку, характеризувалися високою напругою



гою КРС, з іншого боку – тривалістю періодів перебування в зоні відновлення і зоні навантажень, що характеризуються невисокою інтенсивністю. Є усі підстави вважати, що у спортсменки «Г» в період ігрової діяльності рівень функціональної підготовленості був нижчий, ніж у інших спортсменок першої п'ятірки. Відповідно до цього, показані рекомендації по корекції тренувального процесу.

Таким чином, аналіз виявив значимі відмінності реалізації техніко-тактичної і функціональної підготовленості в процесі ігрової діяльності спортсменок першої п'ятірки збірної команди України (U - 20).

У підсумку необхідно відмітити роль оцінки підготовленості гравців першої п'ятірки. Специфіка баскетболу полягає в тому, що гравці першої п'ятірки представляють, як правило, найсильніший квінтет команди. Їх рівень визначає рівень підготовленості команди в цілому. Тому, враховуючи роль гравців першої п'ятірки у баскетболі, можна вважати, що відмінності підготовленості гравців першої п'ятірки багато в чому визначають тенденції до оцінки підготовленості – як наслідок оптимізації тренувального процесу команди в цілому.

### Висновок

Приведені дані свідчать, що відмінності підготовленості спортсменок, передусім, пов'язані з індивідуальними особливостями функціонального забезпечення усіх п'яти гравців першої п'ятірки. Оптимальний рівень реалізації техніко-тактичної підготовленості і функціонального забезпечення роботи був відмічений у одного з гравців команди. У другого і третього гравця при високому індексі ТТМ виявлені відмінності функціонального забезпечення. З них, у однієї спортсменки констатували резерви інтенсифікації тренувального процесу, у іншої висока напруга

функції, що вимагає корекції відновлювальних реакцій організму. У двох інших спортсменок, які мали понижені показники ІТТМ, констатували зниження швидкості відновних реакцій, також рівня функціональної підготовленості. Це призвело до перенапруження функцій і стало однією з причин зниження ефективності діяльності змагання в цілому.

Таким чином, напрями оптимізації тренувального процесу, залежно від кількісних і якісних показників техніко-тактичної діяльності і функціонального забезпечення роботи, можуть бути реалізовані в наступних напрямках:

– збереження величини і спрямованості навантаження в системі традиційних тренувальних дій;

– інтенсифікація тренувального процесу з урахуванням удосконалення функціональних можливостей за умови оптимізації навантаження і відпочинку спортсменів;

– інтенсифікація тренувального процесу з урахуванням удосконалення техніко-тактичної підготовленості при умові чітко дозованих періодів відновлення функцій.

Природно, що такого роду спрямованість спортивної підготовки добре відома і застосовується в системі спортивної підготовки в ігрових видах спорту. Питання стоїть в індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням проведеної ігрової діяльності і реалізації форм поточного управління тренувальним процесом. Одночасно стають очевидними **перспективи досліджень** в цьому напрямі. Вони пов'язані з пошуком спеціалізованих підходів до діагностики компонентів функціонального забезпечення ігрової діяльності й індивідуальних і типологічних (групових) засобів і методів їх спрямованого удосконалення.

### Література

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Го-

дик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

2. Дорошенко Э. Ю. Технология совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов в микроциклах соревновательного периода // Физическое воспитание студентов / Э. Ю. Дорошенко. - 2012. - № 4. - С. 47 - 54.
3. Кириченко Р. О. Вивчення структури техніко-тактичної діяльності кваліфікованих баскетболісток методом головних компонент / Кириченко Р. О., Дорошенко Е. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харків, ХДАДАМ (ХХІІІ), 2006. – №4. С.36 – 38.
4. Кириченко Р. О. Динаміка результативності змагальної діяльності спортсменок БК “Козачка-ЗАЛК” в Євролізі ФІБА 2004/2005 років / Р. О. Кириченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2005. - № 24. – С. 68 – 72.
5. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Ж.Л. Козина - Харьков: «Точка», 2009. – 396с.
6. Лысенко Е. Н. Структура функциональной подготовленности баскетболистов высокой квалификации различного игрового амплуа / Е. Н. Лысенко // Наука в олимпийском спорте. -2010 -№1. – С. 80–86
7. Мітова О. О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги: Дисс. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец.: 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / О. О. Мітова. – Дніпропетровськ – 2004. – 248 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в



- олимпийском спорте: учебник [для студентов вузов физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 623 с.
10. Применение пульсометрии в подготовке спортсменов высшего класса: [Методические рекомендации под ред. Полищука Д. А.] -Киев: Абрис, 1996, - 80 с.

