

4. Кошесєв О. С. Підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів 12–15 років, які спеціалізуються в тхеквондовтф (пумсе). *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених*, 10–12 квітня 2018 року. К., 2018. С. 165–166

5. Осадченко Т. М., Щербатенко К. А.. Морфо-соматичний розвиток юних спортсменів. *II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку»*. Бердянськ: БДПУ Ч. 2, 2018. С. 91–93.

6. Пашков І. М. Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. № 3(58)*, 2015. С. 93–95

7. Пашкова В. І. Підготовка тхеквондистів-юніорів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*, 2023. С. 148–153.

ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ КОНТРОЛЮ ЗА РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ 8-10 РОКІВ

Олександр Петренко, Наталія Пашенко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглядаються особливості фізичної підготовки баскетболістів на етапі початкової підготовки. Визначено засоби які застосовують у фізичні підготовці дітей 8-10 років.

Ключові слова: баскетбол, баскетболіст, навчально-тренувальний процес, фізична підготовка.

Вступ. З метою виявлення результативності навчально-тренувального процесу, визначення рівня підготовленості спортсменів та своєчасного виявлення прогалин у підготовці доцільно регулярно проводити контроль за різними сторонами підготовленості юних спортсменів. Для цього здійснюється контроль за рівнем розвитку різних сторін підготовленості баскетболістів [2].

На початкових етапах багаторічного вдосконалення однією з головних завдань є усунення недоліків рівня фізичного розвитку, від так особливу у вагу в цьому віці необхідно приділяти контролю за рівнем фізичної підготовленості.

Мета дослідження: вивчити особливості здійснення контролю рівнем фізичної підготовленості у баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На початковому етапі багаторічної підготовки контроль фізичної підготовленості займає одне з ключових місць. Оцінюючи ступінь розвитку окремих фізичних якостей можна більш ефективно програмувати процес підготовки, визначити ступінь підготовленості функціональних систем організму до опанування складними технічними діями і прийомами [4, 3].

Контроль за рівнем фізичної підготовленості дітей на етапах початкової підготовки слід здійснювати мінімум двічі на рік. На цьому етапі у фізичній підготовці здебільшого визначається зміни рівня загальної фізичної підготовленості. Для цього у якості тестових вправ підбираються найпростіші у виконання загально-підготовчі та допоміжні вправи.

Оскільки баскетболістам для успішної змагальної діяльності необхідно володіти достатньо високим рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей, частина тестів яка підбирається для оцінки фізичної підготовленості повинна мати швидкісно-силову спрямованість.

До найпоширеніших тестових вправ, для оцінки рівня фізичної підготовленості юних баскетболістів, відносять: біг 30 м, біг зі зміною напрямку, стрибок у довжину з місця, штрафні кидки, кидання набивного м'яча з положення сидячи [1, 2, 5].

Висновки. Дослідження показників змін рівня фізичного розвитку баскетболістів дозволяє покращити процес підготовки, відбір і комплектування навчальних груп. В основні контролю фізичної підготовленості юних баскетболістів повинні застосовуватися контрольні вправи спрямовані на оцінку провідних рухових якостей баскетболістів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначити найбільш ефективні тести та контрольні випробування для ефективної оцінки різних сторін підготовленості баскетболістів різного віку.

Список використаної літератури:

1. Баскетбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2019. С. 41-43.

2. Козіна Ж. Л., Кондак Н. М., Защук С. Г., Москалець Т. В. Баскетбол : правила, гра, навчання : навчальний посібник. Харків : Точка, 2012. 318 с.

3. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2015. № 3. С. 89–96.

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 447 с.