

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання і підвищення кваліфікації
Кафедра спортивних та рухливих ігор

Лагода Валентина Іванівна

**СТАН СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ
РІЗНОЇ СТАТІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	<u>Другий магістерський</u> <i>(назва освітнього рівня)</i>
галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u> <i>(шифр і назва галузі знань)</i>
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u> <i>(код і назва спеціальності)</i>
спеціалізація	<i>(назва спеціалізації)</i>
освітня програма	<u>Тренувальна діяльність в обраному виді спорту (баскетбол)</u> <i>(назва освітньої програми)</i>

Науковий керівник

Помещикова І.П., к.н.фіз.вих, доцент

(підпис)

Рецензент

Паєвський В.В., к.н.фіз.вих, доцент

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою _____

Секретар ЕК _____

«__» _____ 20__ р.

Харків - 2024

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи

Лагоди Валентини Іванівни

Стан спеціальної витривалості баскетболістів різної статі на етапі спеціалізованої базової підготовки

Актуальність дослідження. Фізична підготовка в баскетболі спрямована на розвиток ключових рухових навичок гравців, які, залежно від їхньої функції в команді, забезпечать ефективне виконання ігрових рухів. Ігрова діяльність баскетболістів різноманітна і має ациклічний характер. Для розвитку загальної та спеціальної витривалості у тренувальному процесі баскетболістів найчастіше використовуються циклічні та нециклічні вправи, однак, на практиці, рекомендована інтенсивність вправ насправді не враховує здібностей кожного гравця. Спеціальна витривалість відіграє одну з головних ролей, її провідним зовнішнім показником є час, необхідний для підтримки заданої швидкості, швидкості пересування, для виконання всіх вимог змагальної діяльності.

Кваліфікаційна робота присвячена питанню стану спеціальної витривалості баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковцями відмічається, що навіть найкраще побудована система ігрової діяльності може бути ще більш покращена. Спеціалісти вказують, що покращення спортивної форми гравців надає можливості для подальшого вдосконалення техніко-тактичної майстерності баскетболістів у грі. Також відзначається, що раціональна структура виконання технічного прийому може удосконалюватися за рахунок покращення спеціальної фізичної підготовленості баскетболіста. Таким чином, удосконалення спортивної майстерності баскетболістів на пряму пов'язано з рівнем їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження – вивчити показники спеціальної витривалості баскетболістів різної статі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Вивчити значення спеціальної витривалості у підготовці баскетболістів.
2. Проаналізувати показники спеціальної витривалості баскетболістів різної статі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Порівняти стан спеціальної витривалості баскетболістів різної статі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 12 баскетболістів, 6 юнаків і 6 дівчат, які входять до складу команд ХДАФК віком 18-19 років. Для оцінки стану спеціальної витривалості використовувалися такі тести: перемінний біг 98 метрів, модифікаційний тест «М-100» (Вальтін, Леонов), переміщення в захисній стійці, човниковий біг 2x40 метрів, переміщення у захисній стійці 100 м, 50 штрафних кидків (10 кидків x 5 серій).

Результати: Порівняння отриманих результатів юнаків і дівчат спеціалізації баскетбол в Бігу на 98 метрів вказує на достовірно кращі результати юнаків над показниками дівчат ($p < 0,05$), юнаки виконували вправу на 4,74 с краще, що відповідає 32,73%. Порівнюючи отримані результати юнаків і дівчат у вправі Переміщення в захисній стійці було встановлено, що дівчата мали трохи кращі результати над показниками юнаків, але різниця у показниках була недостовірна ($p > 0,05$), дівчата показали результат на 0,73 секунди кращий ніж у юнаки, що еквівалентно 2,62%. Вивчення отриманих результатів юнаків і дівчат, які були отримані у тесті М-100 та їх порівняння дає можливість констатувати недостовірно кращі показники юнаків над показниками дівчат у загальній кількості кидків м'яча у корзину за 3 хв. ($p > 0,05$). Аналіз результатів юнаків і дівчат, які були отримані в тесті біг 2x40 с говорить про значно вищі показники юнаків над показниками дівчат ($p < 0,05$).

Зіставлення отриманих показників баскетболістів двох статей в тестовій вправі Переміщення у захисній стійці 100 м визначило не значно кращий результат у юнаків, ніж у дівчат ($p < 0,05$), юнаки проходили дистанцію краще на 1,63 с, що еквівалентно 14,8%. Порівняння отриманих результатів юнаків і дівчат в контрольній вправі 50 штрафних кидків м'яча у кошик не значно кращий результати мають дівчата, ніж юнаки ($p < 0,05$). Встановлено, що контрольну вправу у штрафних кидках дівчата виконували на 5,3% краще ніж юнаки.

Висновок. Аналіз науково-методичної літератури з вивчення проблематики фізичної підготовки баскетбольних команд свідчить про те, що

вона, як і раніше, залишається актуальною і потребує розв'язання низки питань, серед яких основним є визначення стану спеціальної витривалості. Вивчення цього питання засвідчило, що однією з основних спеціальних фізичних якостей для баскетболістів є спеціальна витривалість, але це питання вивчено недостатньо, що й визначило спрямованість виконання досліджень.

Порівнюючи показники витривалості студентів-баскетболістів чоловічої та жіночої статі, можна зробити висновок, що лише 3 з 7 протестованих вправ показали достовірні відмінності між показниками юнаків баскетболістів та дівчатами баскетболістами. Це такі тести як Біг 98 м та біг 2x40 с, де результати юнаків значно кращі ніж дівча ($p < 0,05$) та Ефективність кидків (%) у тесті М-100, де достовірно кращі показники у дівчат ($p < 0,05$).

Баскетболістки перевершили юнаків-баскетболістів у тестах на переміщення в захисній стійці та точності виконання 50 штрафних кидків (10 штрафних кидків у п'яти серіях), але відмінності в обох показниках не були достовірними ($p > 0,05$). У тесті переміщення в захисній стійці 100 м баскетболісти-юнаки показали кращі результати, ніж баскетболістки, але різниця між двома результатами не була статистично значущою ($p > 0,05$).

Ключові слова: фізичні якості, спеціальна витривалість, баскетбол, студенти, баскетболісти різної статі.

ABSTRACT

**of the qualification work of
Lahoda Valentyna Ivanivna**

**The state of special endurance of basketball players of different sexes at the
stage of specialized basic training**

Relevance of the research. Physical training in basketball is aimed at the development of key motor skills of players, which, depending on their function in the team, will ensure the effective performance of game movements. The game activity of basketball players is diverse and acyclic in nature. To develop general and special endurance in the training process of basketball players, cyclic and non-cyclic exercises are most often used, however, in practice, the recommended intensity of exercises doesn't really take into account the abilities of each player. Special endurance plays one of the main roles, its leading external indicator is the time required to maintain a given speed, speed of movement, to fulfill all the requirements of competitive activity.

The qualification work is devoted to the issue of the state of special endurance of basketball players at the stage of specialized basic training. Scientists note that even the best built system of game activity can be further improved. Experts point out that improving the players' sports form provides opportunities for further improvement of basketball players' technical and tactical skills in the game. It is also noted that the rational structure of the technique can be improved by improving the special physical fitness of a basketball player. Thus, the improvement of basketball players' sportsmanship is directly related to the level of their physical fitness.

The **purpose** of the research is to study the indicators of special endurance of basketball players of different sexes at the stage of specialized basic training.

Research tasks:

1. To study the value of special endurance in training of basketball players.
2. To analyze the indicators of special endurance of basketball players of different sexes at the stage of specialized basic training.
3. To compare the state of special endurance of basketball players of different sexes.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

The research involved 12 basketball players, 6 boys and 6 girls aged 18-19 years, who are members of the teams KhSAPC. The following tests were used to assess the state of special endurance: variable running 98 meters, modification test "M-100" (Valtin, Leonov), moving in a defensive stand, shuttle run 2x40 meters, moving in a defensive stand 100 m, 50 free throws (10 throws x 5 series).

Results: Comparison of the obtained results of boys and girls specializing in basketball in running for 98 meters indicates significantly better results of boys over indicators of girls ($p < 0,05$), boys performed the exercise 4,74 s better, which corresponds to 32,73%. Comparing the results of boys and girls in the exercise Movement in the defensive stance, it was found that girls had slightly better results than boys, but the difference in performance was insignificant ($p > 0,05$), girls showed a result of 0,73 seconds better than boys, which is equivalent to 2,62%. The study of the results of boys and girls obtained in the test M-100 and their comparison makes it possible to state unreliably better indicators of boys over indicators of girls in the total number of throws of a ball in a basket for 3 minutes ($p > 0,05$). The analysis of results of boys and girls which were received in a test running 2x40 s speaks about considerably higher indicators of boys over indicators of girls ($p < 0,05$).

Comparison of the obtained indicators of basketball players of two sexes in the test exercise Movement in a defensive stand 100 m determined insignificantly better result in boys than in girls ($p < 0,05$), boys passed the distance better by 1.63 s, which is equivalent to 14.8%. Comparison of the obtained results of boys and girls in the control exercise 50 free throws of a ball into a basket doesn't show significantly better results of girls than boys ($p < 0,05$). It was found that girls performed the control exercise in free throws by 5,3% better than boys.

Conclusion. The analysis of scientific and methodical literature on the study of problems of physical training of basketball teams testifies that it still remains actual and needs the decision of a number of questions, among which the main is the definition of a condition of special endurance. The study of this issue has shown that

one of the main special physical qualities for basketball players is special endurance, but this issue hasn't been studied enough, which determined the focus of the research.

Comparing the endurance indicators of male and female basketball students, we can conclude that only 3 out of 7 tested exercises showed significant differences between the indicators of male and female basketball players. These are such tests as 98 m run and 2x40 s run, where boys' results are significantly better than girls' ($p < 0,05$) and throw efficiency (%) in the M-100 test, where girls' performance is significantly better ($p < 0,05$).

Female basketball players outperformed male basketball players in the tests of movement in the defensive stance and accuracy of 50 free throws (10 free throws in five series), but the differences in both indicators weren't significant ($p > 0,05$). In the test of moving in a defensive stance of 100 m male basketball players showed better results than female basketball players, but the difference between the two results was not statistically significant ($p > 0,05$).

Keywords: physical qualities, special endurance, basketball, students, basketball players of different sexes.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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. 165 с.
2. Бондар Я., Бондар А. Особливості фізичної підготовки у баскетболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. №. 6. С. 17–21.
3. Бубка С.Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк: Апекс, 2002. 304 с.
4. Бусета Х., Мондони М., Авакумович Л., Килик Л. Баскетбол для молодих игроков. Николаев, 2004. 358 с.
5. Вакарчук Ю. І., Пащенко Н. О. Рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*. 2017. №. 4. С. 7–10.
6. Величенко М.А., Фотинюк В.Г., Коротя В.В., Тимошкін В.М. Фізичне виховання. Практикум. Баскетбол. Київ. 2014. 69 с.
7. Віссел Гел Баскетбол: кроки до успіху. Київ, 2015. 408 с.
8. Вознюк Т.В. Динаміка ефективності дій кваліфікованих баскетболісток в іграх з різними суперниками. *Баскетбол: історія, сучасність, перспективи*: матеріали І Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня). 2016. С. 124–128.
9. Волков Л.М. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 293с.
10. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимп. литература, 2000. С. 341–400.
11. Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Розвиток спеціальної витривалості баскетболістів аграрного університету. *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної*

терапії та ерготерапії : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Чернівці, 2018. С. 122–125.

12. Дубенчук А.І., Дубенчук А.І. Баскетбол. Київ: Ранок, 2010. 144 с.

13. Задорожна Г. О., Турицька Т. Г. Практичний посібник для студентів з курсу «Фізіологія здорового способу життя та спорту». Дніпропетровськ. 2014. 98 с.

14. Камаев О. И., Нью Юньфей, Помещикова И.П. Учебно-методические основы спортивной подготовки 13–15 летних баскетболистов. Методические рекомендации. Харьков, 2014. 142 с.

15. Коваль М. В., Чуча Н. І. Рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2015. С. 38–40.

16. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография. Харьков, 2009. 396 с.

17. Корягін В. М. Підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. №. 3. С. 10–15.

18. Корягін В. та ін. Технічна та фізична підготовка баскетболістів. *Рух людини*. 2018. Т. 19. №. 4. С. 29–34.

19. Корягін В.М. Підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. №3. С.10 –15.

20. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця, 2017. 191 с.

21. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця : Полим'я, 2014. 616 с.

22. Лагода Валентина, Помещикова Ірина Показники спеціальної витривалості баскетболістів різної статі на етапі спеціальної базової підготовки. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез І Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання) 18 травня 2023, Харків: ХДАФК, 2023. С. 60–61.*

23. Малиновський І. Й., Терещенко В. І., Приступа В. І. Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування. Ірпінь, 2019. 72 с.
24. Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів з дисципліни «Спортивна фізіологія» (освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія») / упоряд. Д. І. Маракушин, Л. В. Чернобай, Н. М. Маслова, О. М. Сокол, Н. С. Глоба. Харків : ХНМУ, 2022. 88 с
25. Мітова О. О. Значущість формування системи знань про контроль у командних спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2015. С. 56–58.
26. Мітова О. О., Сушко Р. О. Тестування баскетболістів. Дніпропетровськ, 2016. 138 с.
27. Мітова О.О. Стан системи контролю в баскетболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Баскетбол: історія, сучасність, перспективи*: матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня). 2016. С.167–171.
28. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпропетровськ, 2015. 216 с.
29. Назаренко Л. І., Шпичка Т. О. Методика розвитку спеціальної витривалості при підготовці жіночої баскетбольної студентської команди. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3К (123). 2020. С. 286–288.
30. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. Киев, 2013. 624 с.
31. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2004. 447 с.
32. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк: ДонНУ, 2005. 290с.

33. Романчук І. В., Левків В. І. Удосконалення спеціальної витривалості в юних баскетболісток 14–15 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. Т. 3. С. 145–149.
34. Сапсай С. О., Пащенко Н. О., Коваль М. В. Рівень розвитку швидкісної витривалості баскетболістів 15–16 років. Сборник статей XI міжнародної наукової конференції. 2015. С. 6.
35. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 437с.
36. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах /Під ред. Ж.Б. Козіної. Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. Харків, 2010. 228 с.
37. Чуча Н.І., Помещикова І.П., Пащенко Н.О. Баскетбол. Навчальний посібник. Харків, 2007. 138 с.
38. Abbas L. R. et al. The Effect of Special Training of the Dynamic Lactic Method in the Development of some Physiological Variables and the Jump Shot Accuracy for Young Basketball Players. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (turcomat)*. 2021. Т. 12. №. 8. С. 1901–1909.
39. Andreea–Mădălina A., Veronica V., Vladimir P. Importance of developing the speed endurance capability by applying basketball methods to middle school students. *International Scientific Conference*. 2023. С. 31.
40. Averyasova Y. O. et al. National u16, u18 and u20 reserve basketball teams: special physical fitness analysis. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2019. №. 9. С. 26-29.
41. Fattah M. L. A., Ali L. A. The Effect of a Training Curriculum in Developing the Speed Endurance and Strength Characterized By Speed for the Muscles of the Legs for Female Basketball Students. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 2023. Т. 18. №. 4. С. 361–363.
42. Ismoilovna Y. F., Azamovich A. M., Umidovich A. B. Methods of education of endurance in basketball players of senior school age. *International journal of social science & interdisciplinary research*. 2022. Т. 11. №. 10. С. 105–109.

43. Mohammed B. et al. Study of LDH adaptations associated with the development of Speed endurance in basketball players U19. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2018. Т. 7. №. 3. С. 35–43.
44. Netolitzchi M. et al. Study On The Development Of The Endurance Specific To The University Female Basketball. *Marathon*. 2017. Т. 9. №. 1. С. 60–70.
45. Serin E., Ziyagil M. A. Comparison of physical characteristics, speed, agility, muscular endurance, aerobic power and recovery abilities between female volleyball and basketball players about this special issue. 2021. С. 144.
46. Štrumbelj B., Jakovljević S., Erčulj F. The development level of the special endurance of elite Serbian female basketball players based on the results of a modified '30-15ft' intermittent test. *Fizička kultura*. 2012. Т. 66. №. 2. С. 88–99.
47. Tymoshenko O. et al. Developing Female Students' Motor Skills and Improving Basketball Playing Techniques by Means of Special Exercise Machines. *The Open Sports Sciences Journal*. 2022. Т. 15. №. 1.
48. Umar M. R. D., Tomoliyus M. The periodization of 4 and 6 weeks circuit training and age to improve the aerobic endurance of basketball beginner athletes //2nd Yogyakarta International Seminar on Health, *Physical Education, and Sport Science* (yishpess 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018). Atlantis Press, 2018. С. 640–646.
49. رزان سعد كريم. Ваша витривалість і її зв'язок з виконанням деяких атакуючих навичок баскетболу. *Сучасний спортивний журнал*. 2015. Т. 14. №. 4. С. 56-58
50. <http://kref./infosport/142532/10.html>
51. <http://ucom./doc/na.2016.11.03.113.pdf>
52. <http://www.high-sport./gandbol/>
53. <http://www.sportreferat./atlet/sports/trening/Verhosh12.html>
54. <https://cyberleninka./article/n/katalog-trenirovochnyh-zadaniy-dlya-vospitaniya-spetsialnoy-vynoslivosti-yunyh-basketbolistov-devushek/viewer>
55. <https://cyberleninka./article/n/metodika-povysheniya-urovnya-spetsialnoy-vynoslivosti-basketbolistov-studencheskih-komand>
56. <https://cyberleninka./article/n/pokazateli-spetsialnoy-i-obschey-vynoslivosti-u-sportsmenov-igrovikov-razlichnoy-spetsializatsii-i-kvalifikatsii>

57. <https://cyberleninka./article/n/razvitie-spetsialnoy-vynoslivosti-u-basketbolistov/viewer>
58. <https://cyberleninka./article/n/razvitie-spetsialnoy-vynoslivosti-vysokokvalifitsirovannyh-basketbolistok-na-osnove-udarnoy-fitness-sistemy-tay-bo>
59. <https://cyberleninka./article/n/roblemy-i-perspektivy-sovershenstvovaniya-spetsialnoy-vynoslivosti-kvalifitsirovannyh-sportsmenov>
60. <https://cyberleninka./article/n/ustoychivost-effektivnosti-tehnicheskikh-deystviyak-kriteriy-otsenki-spetsialnoy-vynoslivosti-basketbolistov>
61. <https://rep.bstu.by/handle/data/27555>