

## 8. УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК НА ОСНОВІ ПРОГРАМУВАННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

*Вознюк Т. В., Галайдюк М. А., Свірщук Н. С.*

Розвиток сучасної теорії та практики спортивного тренування ґрунтується на визначенні стратегічних напрямків її удосконалення, виявленні резервів, що закладені в системі управління підготовкою спортсменів [18, 20].

Загалом, управління трактується як певна послідовність зміни станів, безперервний рух від цілей до результату [8, 13]. В спорті рівень якісного складу управлінського персоналу визначає рівень ефективності функціонування всієї системи, тому що від особистих якостей тренерів, їх загальноосвітнього і кваліфікаційного рівня залежить якість управлінських рішень і результати їх реалізації. Саме це визначає необхідність постійного оновлення знань щодо управління спортивною підготовкою, сучасних напрямків удосконалення методики тренування на різних етапах річного та багаторічного процесу [3, 12].

В спортивних іграх проблема управління підготовкою спортсменів розглядалася у фундаментальних працях багатьох фахівців [4, 6, 9, 11, 22 та ін.]. Аналіз наукових робіт, присвячених підготовці кваліфікованих баскетболісток дозволяє констатувати про необхідність подальшої розробки теорії управління на основі узагальнення та синтезу даних, вивчення передового світового досвіду та впровадження його в навчально-тренувальний процес вітчизняних команд з баскетболу [1, 5, 7, 20, 21].

Функціональна структура системи управління в баскетболі складається з таких ланок (рис.8.1):

що готують систему до «запуску управління» (прогнозування, планування і забезпечення);

що організовує запуск безпосереднього процесу підготовки і формування команди (організація);

що виконують свої функції під час динамічного процесу підготовки (стимулювання, контроль та інформаційне забезпечення) [19].



*Рис. 8.1. Функціональна структура системи управління (за Л. Ю. Поплавським, 2004)*

Відповідно до системи управління стратегія тренування може бути представлена у вигляді послідовності таких дій (рис. 8.2):

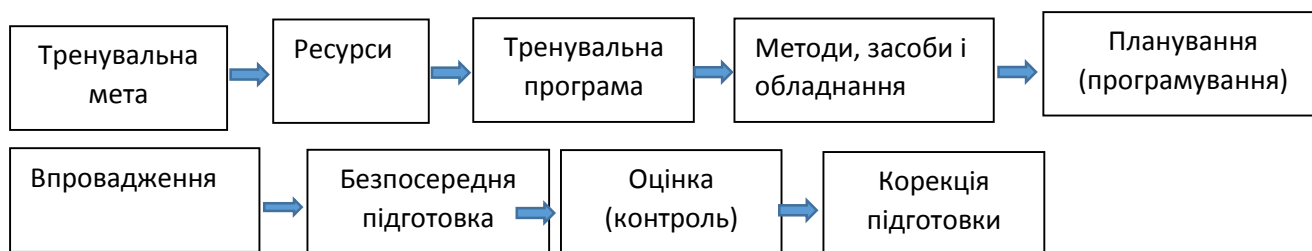


Рис. 8.2. Зміст стратегії підготовки гравців і команд у баскетболі [23]

Керуючись цією стратегією для ефективної підготовки варто оцінити ступінь вирішення та забезпечення всіх її складових. Практична реалізація операцій управлінського циклу передбачає, що інформація, що відноситься до різних розділів системи спортивного тренування, всебічна і певною мірою збалансована. Фахівці наголошують на необхідності чіткої, бажано кількісної уяви про структуру змагальної діяльності та підготовленості, що її забезпечують [10, 15, 17].

Змагання, загалом, є головною ланкою всього тренувального процесу, за успішністю виступу в них судять про результативність підготовки [16]. Визначимо основні характеристики змагань для кваліфікованих жіночих баскетбольних команд України.

За регламентом Чемпіонату України змагання в жіночій Суперлізі передбачає проведення ігор в два етапи. На першому етапі команди за коловою системою мають провести зустрічі між собою. У плей-оф виходять найкращі 4-ри з 8-ми команд. Перший раунд матчів другого етапу на вибування проходить до двох перемог, а півфінали і фінал тривають до трьох перемог однієї з команд. Організаційний комітет змагань кожен рік намагається удосконалити систему проведення чемпіонату для того, щоб оптимізувати кількість ігор та календар їх проведення в ігровому сезоні.

Що стосується Кубка України, то він проходить у 4 етапи. На першому етапі виступають клуби з вищої ліги та інші команди, що виявили бажання брати участь у цих змаганнях. З другого раунду в боротьбу вступають команди Суперліги. Команди учасники розподіляють на пари, які продовжують турнір за кубковою системою (2 гри як одна). На третій стадії 8 команд розділяють на дві групи – два кращих колективи з кожного квартету проходять у півфінал. Переможці пар 1/2 фіналу зустрічаються в фіналі (одна гра дома, одна на виїзді).

Аналіз передової практики та результатів останніх досліджень дозволяє стверджувати, що основним резервом удосконалення системи спортивної підготовки кваліфікованих баскетболісток є розробка та впровадження наукових основ управління із застосуванням методів моделювання та програмування.

Ми проаналізували статистичні дані, висвітлені на сайті Федерації баскетболу України [24]. Для порівняння нами крім команди, на базі якої проводилося наше дослідження були обрані середні дані команд-суперників та команди «ТІМ-СКУФ» (Київ), яка стала переможцем Суперліги сезону 2016-2017 рр. (табл. 8.1).

## Показники змагальної діяльності команд Суперліги України

Показники	Результати		
	Вінницькі Блискавки	суперники	переможці
2-х очкові кидки, %	40,0	40,4	49,0
3-х очкові кидки, %	26,3	25,8	32,5
Штрафні кидки, %	68,9	64,6	74,3
Підбирання	у нападі	12,7	13,9
	у захисті	28,8	30,9
Результативні передачі	17,4	15,0	22,6
Персональні фоли	17,3	17,7	21,7
Втрати	17,2	20,3	14,4
Перехоплення	11,0	10,3	14,1
Блокшоти	4,4	2,3	3,6
Ефективність	74,7	67,7	110,8
Результативність, очки	65,2	63,1	86,9

Можемо констатувати, що команда «Вінницькі блискавки» майже за всіма середніми показниками випереджувала своїх суперників, крім кількості персональних фолів та підбирань, але значно поступалася показниками провідній команді Суперліги. За підсумками чемпіонату 2016-2017 рр. команда посіла 5-е місце.

Аналіз змагальних показників засвідчив нижчу ефективність виконання дистанційних і штрафних кидків, що відбивається на загальному рахунку гри і ефективності дій гравців. Менша кількість підборів у захисті та нападі також негативно відбивається на цих показниках.

Вміння вчасно віддати передачу, яка закінчується результативною атакою кошика характеризує розвиток спеціальних здібностей баскетболісток, таких, наприклад, як вміння передбачити майбутню ситуацію, вибрати правильну дію з декількох можливих, швидкість реакції тощо. Результати команди, що брала участь в дослідженні – 17,4 разів, в той час як результат переможців – 22,6 передач.

Менша кількість фолів у гравців може свідчити одночасно про дві речі: по-перше, що гравці вмюють грати в захисті акуратно; по-друге, велика кількість фолів свідчить про більш агресивний захист. Тому факт меншої кількості фолів у команди «Вінницькі блискавки» можна трактувати по-різному. Хоча перегляд ігор може схилити думку саме за відсутність активних форм захисту.

Що стосується перехоплень та втрат, то в цих показниках важлива рівновага, якщо ж показник втрат значно більше, то це в першу чергу впливає на загальний результат гри.

Таким чином, значне відставання за більшістю показників змагальної діяльності від команди-переможця свідчить про наявність певних проблем у підготовці спортсменок. У першу чергу це пов'язано з низькою результативністю кидків, недостатнім розвитком спеціальних здібностей та фізичних якостей. Для усунення визначених прогалин у підготовці було необхідно провести виправлення тренувальних планів і створити нову програму підготовки, яка б

опиралася на отримані дані змагальної діяльності, якісну характеристику складу команди, особливості гри майбутніх суперників, власну стратегію та тенденції розвитку баскетболу в Україні.

Ефективність навчально-тренувального процесу залежить в першу чергу від доцільного планування, використання різних видів контролю і на цій основі вчасної корекції. Підготовка кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді спрямована в першу чергу на досягнення високого рівня фізичних кондицій організму, що сприяє підвищенню загальної майстерності спортсменок.

До головних завдань фізичної підготовки у підготовчий період належав розвиток фізичних якостей, які найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психічної готовності до змагань.

До завдань техніко-тактичної підготовки першочерговими стали підвищення рівня результативності кидків, вивчення різних форм активного захисту, удосконалення групових та командних взаємодій.

У підготовчому періоді кваліфікованих баскетболісток ми виокремили 4 мезоцикли: втягуючий, базовий, контрольний-підготовчий мезоцикл та передзмагальний (табл. 8.2). Програма була розрахована на 2 місяці тренувального процесу, так як початок регулярного чемпіонату України сезону 2017-18 рр. серед команд Суперліги було заплановано на 1 жовтня.

У втягуючому мезоциклі вирішувалися завдання підвищення рівня фізичних якостей, забезпечення довготривалої адаптації організму спортсменок до спеціальних тренувальних навантажень, підвищення функціонального стану баскетболісток після літньої відпустки. Це забезпечувалося використанням різноманітних засобів фізичної підготовки, що характеризувалися аеробним режимом забезпечення рухової діяльності (фітнес, плавання, регбі, загально-підготовчі вправи, кроси, атлетизм, кросфіт тощо). Цей мезоцикл містив два 6 денних втягуючих мікроцикла. В них було мінімізовано кількість інтенсивних вправ швидкісного та швидкісно-силового характеру, які небезпечні в плані отримання травм баскетболістками. Величина навантаження тренувальних занять переважно середня.

Таблиця 8.2

### Структура та зміст підготовчого періоду кваліфікованих баскетболісток

Види і компоненти тренувальної роботи		Втягуючий мезоцикл	Базовий мезоцикл	Контрольно-підготовчий мезоцикл	Передзмагальний мезоцикл
1		2	3	4	5
Тривалість мікроциклів, днів		14 (7+7)	15 (6+6+3)	15 (6+6+3)	14 (7+7)
Кількість тренувальних занять		21	25	25	21
Величина навантаження	Мала	10	8	7	5
	середня	11	11	13	11
	велика	-	6	5	5
Спрямованість навантаження	аеробна	18	8	10	5
	анаеробна	-	6	5	3
	змішана	3	11	10	13
ЗФП, %		84,0	32,0	31,5	22,4

<i>Продовження табл. 8.2</i>					
1		2	3	4	5
СФП, %		16,0	25,1	24,6	18,5
Технічна підготовка, %	Вправи 1 РКС	-	10,2	7,5	4,8
	Вправи 2 РКС	-	6,2	8,2	15,1
Тактична підготовка, %	Вправи 3 РКС	-	5,5	8,1	16,2
	Ігрова підготовка, %	-	10,9	10,7	15,5
Змагальна діяльність, %		-	10,1	9,4	7,5
Тривалість ТЗ, хвилин	загалом	1460	1950	2010	1590
	у середньому	69,5	78	80,4	75,7

Тренування баскетболісток у базовому мезоциклі передбачало розв'язання широкого кола завдань: підвищення фізичного стану та функціональних резервів організму, розучування нових тактичних взаємодій в нападі та захисті, удосконалення спеціальних психофізіологічних здібностей баскетболісток.

Базовий мезоцикл складався з 3 мікроциклів: двох 6-денних ударних і одного 4-денного відновлювального. Тренувальні заняття в базовому мезоциклі відрізнялися від занять попереднього мезоциклу не тільки структурою, але й змістом та обсягом тренувальних навантажень. За рахунок застосування вправ техніко-тактичної та ігрової підготовки, а також проведення контрольних ігор, зміст мікроциклів набував більш вираженого специфічного характеру. В мікроциклах планувалося 6 занять із великим навантаженням, переважна їх спрямованість – анаеробна-гліколітична.

У відновлювальному мікроциклі було проведено одне заняття з пілатесу (мале аеробне навантаження), одне заняття, в якому виконаувалися вправи ТТП у 1 режимі координаційної складності та тренувальна гра на один щит (середнє змішане навантаження). В третій день мікроцикла відбулося кидкове тренування з малим навантаженням у аеробному режимі. В останній день відновлювального мікроциклу також проводилося теоретичне заняття зі зміни правил гри.

Спеціально-підготовчий етап починався з контрольної-підготовчого мезоциклу. До цього мезоциклу належали два 6-денних ударних і один 3-денний відновлювальний мікроцикли. Завданнями цього мезоциклу були:

1. Підвищення спритності, швидкості, швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості.
2. Розвиток спеціальних здібностей, які відображають специфіку гри в баскетбол.
3. Технічне удосконалення.
4. Адаптація організму баскетболісток до змагальних навантажень.
5. Удосконалення тактичних взаємодій в нападі та захисті.
6. Створення позитивної мотивації до змагальної діяльності, розвиток психологічної стійкості до великих навантажень.

Об'єм та інтенсивність тренувальних занять мали тенденцію до стабілізації, широко використовувалися спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Значна увага присвячувалася техніко-тактичній та ігровій підготовці, відповідно 23,8% та 10,7%. Спеціальна підготовка присвячувалася здебільшого тактичному забезпеченню ігрової діяльності у поєднанні з високо інтенсивними специфічним

вправами. Було проведено 2 контрольні гри (по одній в кожному ударному мікроциклі).

У побудові мікроциклів ми притримувалися необхідності хвилеподібності динаміки навантажень, протягом мезоциклу планувалося 5 занять з великим навантаженням, 13 з середнім та 7 тренувань з малим. Спрямованість навантаження також змінювалася, якщо ранкові заняття проводилися переважно в аеробному режимі, то основні тренування мали або змішаний характеру, або переважно анаеробну спрямованість (див. табл. 8.2).

Обсяги навантаження в контрольно-підготовчому мезоциклі були дещо збільшені, про що свідчить і середня тривалість тренувальних занять – 80,4 хв.

За наявності більшого часу на підготовку передзмагальний мезоцикл може перетворюватися в повноцінний етап [1, 2], проте сучасні тенденції до зменшення підготовчого періоду для кваліфікованих спортсменів спростовують таку можливість. Передзмагальний мезоцикл завершує підготовку баскетбольної команди до ігрового сезону. Він складався з двох мікроциклів (ординарного та підвідного). До основних завдань підготовки на цьому мезоциклі належали:

- удосконалення спеціальних здібностей засобами техніко-тактичної підготовки;
- підвищення знань і умінь з тактики та стратегії гри;
- удосконалення техніко-тактичної майстерності баскетболісток;
- підвищення психічної стійкості до напружених умов змагальної діяльності;
- комплексна оцінка рівня підготовленості баскетболісток;
- визначення оптимального стартової п'ятірки та найближчого резерву заміни.

Враховуючи поставлені завдання вся підготовка баскетболісток у цьому мезоциклі набувала виражений «інтегральний» характер. Однак, не слід забувати про збереження досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості. Хоча зміст засобів значно змінювався за рахунок підвищення питомої ваги спеціальних техніко-тактичних та ігрових вправ, відповідно 36,1% та 15,5%. Посилювалася кількість вправ швидко-силового характеру, що дозволяло підтримувати належний фізичний стан і створювати базис для їх суперкомпенсаційного стрибка у змагальному періоді. В цьому мезоциклі проводилася одна контрольна гра в кінці ординарного мікроциклу.

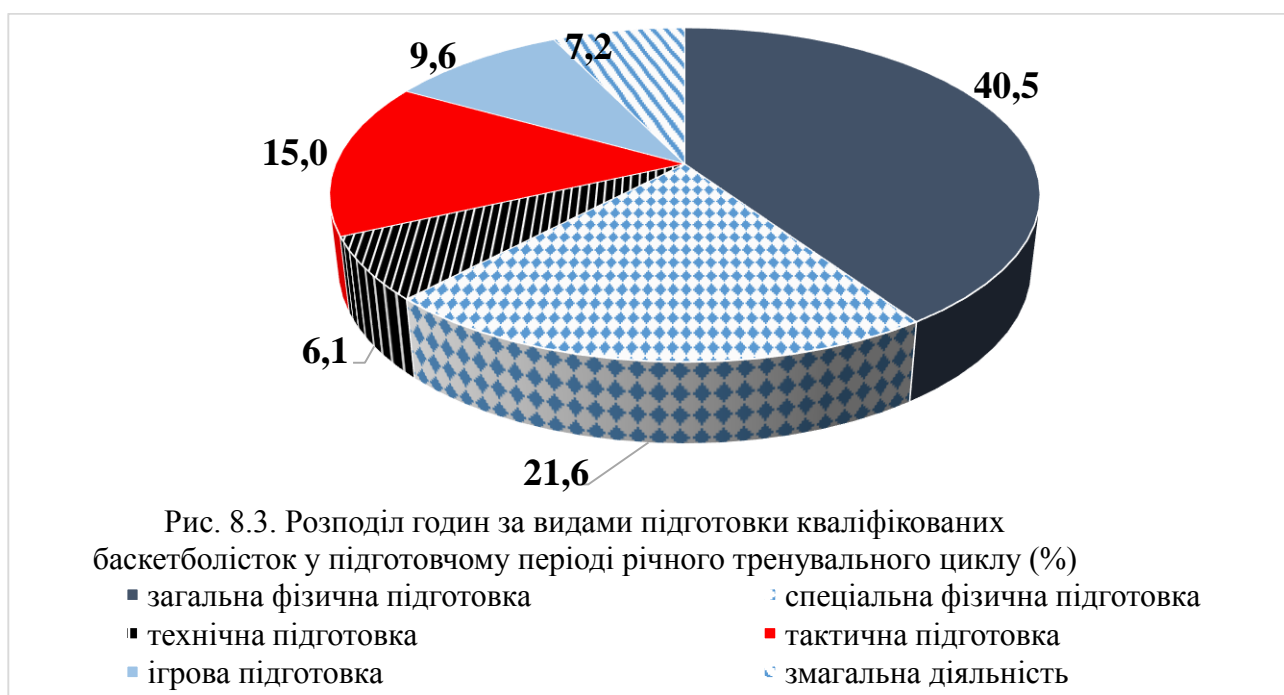
Передзмагальний мезоцикл дозволяв проводити роботу з усунення незначних недоліків, які виявлялися в процесі підготовки гравців, особливо виявлених під час контрольних ігор, вдосконалення їх технічної майстерності. Особливого значення в цих мезоциклах набуває цілеспрямована тактична і психологічна підготовки.

У передзмагальному мезоциклі переважно планувалися заняття з середнім навантаженням, вони склали близько 52% від загальної кількості, інші в рівній мірі склали заняття з великим і малим навантаженням. Не дивлячись на різноманітність засобів тренування, за своєю спрямованістю навантаження переважно відповідали змішаному режиму.

Практика підготовки кваліфікованих команд доводить, що доцільне планування конкретних періодів підготовки сприяє більш цілеспрямованому та ефективному керуванню навчально-тренувальним процесом баскетболісток.

Якщо в підсумку охарактеризувати тренувальну роботу в підготовчому періоді, то найбільший відсоток годин було заплановано на фізичну підготовку – 62,1%, з яких на загальну випадало 40,5% та 21,6% на спеціальну підготовку (рис. 8.3).

Тактична підготовка, яка відбувалася за рахунок вправ, що виконуються в 2-му й 3-му режимі координаційної складності складає 15,0%. На інші види підготовки кількість годин розподіляється з незначним коливанням – 6,1% на технічну, 7,2% на змагальну та 9,6% – на ігрову. 50% занять у підготовчому періоді мала середню величину навантаження, 17,4% - велику, в інших заняттях величина навантаження відповідала малому.



Можемо простежити як змінювалися засоби, що використовувалися в підготовчому періоді. На загально-підготовчому етапі переважали неспецифічні вправи 72,1%, тобто вправи без м'яча (аеробний біг, вправи ЗФП тощо), які здебільшого відповідали першому режиму координаційної складності (1-й РКС), а також стрибкові вправи, вправи з силового фітнесу та т.п., що належали до 2-го РКС (табл. 8.3). До неспецифічних засобів можна віднести й рухливі ігри та гру в регбі за спрощеними правилами, але ці вправи відповідають вже 3-му РКС.

Таблиця 8.3

**Розподіл тренувальних засобів у підготовчому періоді (у %)**

Етап підготовки	За переважною спеціалізацією		За координаційною складністю		
	неспецифічні	специфічні	1 РКС	2 РКС	3 РКС
Загально-підготовчий	72,1	27,9	44,7	38,2	17,1
Спеціально-підготовчий	48,4	51,6	26,1	41,5	32,4

Після втягуючого мезоциклу у навчально-тренувальному процесі почали застосовуватися специфічні вправи (27,9%), які спочатку були переважно 1-го РКС, вони виконувалися на місці або на зручній оптимальній швидкості, ці вправи дозволяли відпрацьовувати індивідуальну технічну майстерність. Вправи 2-го та 3-го режиму координаційної складності сприяють удосконаленню техніки гри у складних умовах і в більшій мірі спрямовані на підвищення рівня тактичної підготовленості спортсменок, кількість годин, що були витрачені на ці засоби на загально-підготовчому етапі склала 17,1%.

Спеціально-підготовчий етап характеризувався збільшенням специфічних вправ до 51,6%, які виконувалися здебільшого у 2-му (41,5%) та 3-му (32,4%) РКС. Таке співвідношення засобів дозволяє дотримуватися виконання загальних завдань періоду.

Варто звернути увагу на визначену нами спрямованість у технічній підготовці на підвищення ефективності виконання дистанційних та штрафних кидків. За умови, що в підготовці команди планувалося два тренувальних заняття на день, то на додаткове заняття у втягуючому мезоциклі планувалися вправи з фізичної підготовки, а в подальшому на ранкових тренуваннях пропонувалося виконання модельних тренувальних завдань з кидкової підготовки. Впровадження такої форми завдань значно удосконалює організацію тренувального процесу, адже логічна послідовність дій та розроблений алгоритм навантажень позитивно впливає на стан спортсменів, дозволяє їм психологічно налаштуватися на виконання запланованої роботи [14].

Кожне з модельних тренувальних завдань мало свої особливі параметри і в залежності від завдань підготовки могло бути застосовано в певний день тижня. Указані параметри навантаження дозволяли пристосовувати їх до певного етапу підготовки. Всі тренувальні завдання виконувалися після попередньої розминки, а закінчувалися обов'язковою заминкою. Приклади модельних тренувальних завдань наводимо нижче.

<b>Модельне тренувальне завдання №1</b>		
Тренувальне завдання застосовується як втягувальне на початку спеціальної підготовки, після вихідного дня, після великого навантаження, у т.ч. після контрольної або офіційної гри. Можливе застосування в якості підвідного до наступної гри (опробування залу).		
Сполучне завдання	Відновлення спеціальної працездатності	
Тривалість	50 хв.	
Величина навантаження	Мала	
Зміст вправи	Інтервал роботи	Інтервал відпочинку
1. Кидки з під кошика по чергово зліва і справа, м'яч не повинен упасти на землю	2 (3) серії x 30 влучень	1 хв.
2. Середні кидки	1 (2) серії x 25 влучень	3 переходом на інший щит
3. Дальні кидки	1 (2) серії x 25 влучень	3 переходом на інший щит
4. Штрафні кидки	2 серії x 20 (25) влучень	На різних щитах
<i>Примітка.</i> Для центрових гравців дальні кидки можна замінити на штрафні кидки або середні після повороту.		



<b>Модельне тренувальне завдання №2</b>		
Тренувальне завдання застосовується в середині тижня, в навантажувальних (ударних) мікроциклах та на передзмагальному етапі для стимуляції швидкісно-силових здібностей.		
Сполучне завдання	Розвиток швидкісно-силових здібностей. Удосконалення диференціації м'язових відчуттів	
Тривалість	50 хв.	
Величина навантаження	Середнє	
Зміст вправи	Інтервал роботи	Інтервал відпочинку між серіями
1. Вправи з набивними м'ячами (жонгливання, передачі з різних в.п., передачі однією, двома руками)	2 (3) серії x 30 влучень	1 хв.
2. Кидки з під кошика в стрибку після двох ударів у щит	2 серії x10 (15) влучень	2 хв.
3. Кидки в стрибку в трійках 2 м'ячами (підбір м'яча після кидка – передача вільному гравцю)	30 (50) влучень на трійку	
4. Дальні кидки. Виконуються швидко після передачі з рук в руки (подають два гравця)	2 (3) серії x 30 кидків 3 переходом на іншу позицію	3-5 хв.
5. Штрафні кидки. Після серії влучень серійні стрибки до щита	5 серій x 10 влучень	
<i>Примітка.</i> Для центрових гравців дальні кидки замінити на середні.		

<b>Модельне тренувальне завдання №3</b>		
Тренувальне завдання застосовується для збільшення загального обсягу навантаження, в ударних мікроциклах, наприкінці тижня.		
Сполучне завдання	Розвиток спеціальної витривалості	
Тривалість	50 хв.	
Величина навантаження	Середнє	
Зміст вправи	Інтервал роботи	Інтервал відпочинку
1. Кидки в русі після ведення, обведення стійок	6-8 хв.	10-15
2. Штрафні кидки	2 серії x10 (15) влучень	2 хв.
3. Кидки в стрибку після передачі з виходом на визначену позицію	40 (60) влучень з 2 (4) позицій	10-15 с
4. Штрафні кидки	2 серії x10 (15) влучень	2 хв.
5. Дальні кидки після передачі. Після кожного кидка атака на інший щит	15-25 влучень	3-5 хв.
6. Штрафні кидки. Після хибного кидка біг до протилежної лицьової лінії	20 (30) влучень	
<i>Примітка.</i> Для центрових гравців дальні кидки замінити на середні.		

<b>Модельне тренувальне завдання №4</b>	
Тренувальне завдання застосовується наприкінці тижня, на передзмагальному етапі.	
Сполучне завдання	Удосконалення точнісних рухів на тлі стомлення. Психологічна стійкість
Тривалість	50 хв.
Величина навантаження	Мале
Зміст вправи	Інтервал роботи
1. Кидки в русі в парах	2-3-4-6 влучень підряд
2. Середні та дальні кидки з визначених позицій з обов'язковим влученням штрафних	2 серії х 2 (3) підряд влучень з 10 позицій
3. Штрафні кидки серіями до промаху	50 влучень
4. Кидки з власних позицій	4 (6) влучень підряд
5. Штрафні кидки. Гравці шикуються на лицьовій. По одному виконують кидок. В разі промаху вся команда робить прискорення до протилежної лицьової та назад.	1-3 серії

Отже, управління реалізується за допомогою виконання ряду управлінських дій, їх ефективність визначається контролем рівня підготовленості та отриманих результатів змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток. Водночас планування підготовки залишається одною з найбільш складних функцій управління, адже воно передбачає ретельний аналіз великої кількості інформації, її аналіз і на цій основі пошук нестандартних рішень.

Можемо констатувати що на теперішній час здебільшого планування підготовки кваліфікованих баскетболісток у річному циклі здійснюється у формальному порядку. Відсутня систематичність фіксації тренувальних впливів за обсягом, величиною та спрямованістю навантажень. Все це призводить до низької ефективності підготовки кваліфікованого резерву для збірних команд України. Так, президент федерації баскетболу України М.Ю. Бродський в одному з своїх інтерв'ю зазначив великий відрив між рівнем підготовленості гравців жіночої збірної команди країни, що складається переважно з легіонерок, і гравців команд жіночої Суперліги. Тому виникає низка суперечностей, яка вимагає найшвидшого розв'язання. Серед них невідповідність сучасним вимогам науково-методичного і медико-біологічного забезпечення підготовки спортсменок; низький рівень фахової підготовки тренерів і в той же час відсутність системи їх атестації; недостатня кількість баз підготовки і їх невідповідність міжнародним стандартам.

Дія цих чинників прослідковується на всіх етапах багаторічної підготовки баскетболісток і відбивається на показниках ігрової діяльності команд, що беруть участь у внутрішніх змаганнях України (ВЮБЛ, чемпіонати і кубок України), так і юнацьких, молодіжних збірних команд України під час ігор у європейських змаганнях.

#### **Список використаної літературних джерел:**

1. Вознюк Т. В. Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 10. Т. 2. Л., 2006. С.86-91.

2. Вознюк Т. В. Тренувальні програми швидко-силової спрямованості як основа підвищення ефективності кидків у баскетболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. Т.2. Вінниця. 2009. С. 33-37.
3. Высочин Ю. В., Денисенко Ю. П. Факторы лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2001. №2. С. 17-21.
4. Годик М. А., Беляев А. К. Контроль и планирование нагрузок в подготовительном периоде тренировки квалифицированных футболистов: метод. рекомендации. М. : ГЦОЛИФК, 1985. 25 с.
5. Гомельский Е. Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М.: 1997. 22 с.
6. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография] Запорожье. ООО «ЛИПС ЛТД», 2013. 436 с.
7. Елевич С. Н. Управление спортивной формой баскетболистов высокой квалификации. Теория и практика физ. культуры. 2007. № 6. С. 43-46.
8. Запорожанов В. А. Основы управления спортивной тренировкой. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. С. 213-225.
9. Костюкевич В. М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. К. Освіта України. 2010. 276 с.
10. Костюкевич В. М. Теоретические и методические основы моделирования тренировочного процесса спортсменов игровых видов спорта. Автореф. дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту. К. 2011. 40 с.
11. Максименко И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск : Знание, 2000. 276 с.
12. Николаенко В. В. Система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монография. К. Саммит-книга, 2014. 336 с.
13. Пекельна В. С. Теоретические основы управления. М.: Высшая школа, 1990. 173 с.
14. Пилипко В. Ф., Волков Е. П. Тренировочное задание в структуре программно-методического обеспечения подготовки спортсменов. Физ. воспитание студ. творч. спец. Х., 2002. № 3. С. 50-54.
15. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. К. Рад. школа, 1988. С. 266-270.
16. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория подготовки и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
18. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 2 – 752 с.
19. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. С. 305-326.

20. Сушко Р. О. Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа: автореф. дис. канд наук з фіз. вих та спорту. К., 2011. 20 с.
21. Фураева Н. В. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высокой квалификации по баскетболу. Теория и практика физ. культуры. 2001. № 4. С. 35.
22. Zhou Xianjiang Zong, Bin Wu Xianwu Research on Development Mode of. Foreign Competitive Basketball. Physics Procedia. Volume 33, 2012, Pages 2064-2069
23. Moan Å£Äf Alina Daniela TudorVirgil Ghi Å£escu Iulian Gabriel The Methodological Overview for the Technical-tactical Training in Basketball. Procedia - Social and Behavioral Sciences. Volume 93, 21 October 2013, Pages 2173-2179
24. <http://www.fbu.ua>