**Валентин ЗАЛІЗНЯК**

*студент групи ФКСм-11*

*Західноукраїнський національний університет***,**

**Неля МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**ОРГАНІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ   
З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ**

Необхідність індивідуального підходу до побудови навчально тренувального процесу і юних, і кваліфікованих спортсменів підкреслюється в ряді основних досліджень. Принципову основу цієї позиції становлять результати багаторічних спостережень за процесом удосконалення фізичної та інтелектуальної підготовки студентів у ЗВО [2, 3].

При цьому значне більшість фахівців дотримуються концепції гармонійного та поступового розкриття індивідуальних можливостей організму. Розроблено узагальнену схему, що встановлює зразкове співвідношення різнобічної та спеціалізованої підготовки спортсменів різного віку [1, 2, 4].

«У віці 16–18 років, тобто до початку періоду навчання у ЗВО завершується розвиток кардіо-респіраторної системи, значно підвищується стійкість до великих фізичних навантажень. У цей час відносний обсяг різнобічної фізичної підготовки може становити 40–45%, а спеціалізованої – приблизно 55–60%.» [1, 3].

Як відомо, «…спеціалізоване тренування починається приблизно з 15-річ-ного віку, коли поступово збільшуються обсяг та інтенсивність тренування. На цьому етапі акценти тренування дедалі більше зміщуються з різнобічного фізичного розвитку виконання спеціалізованих вправ і технічних елементів. Першорядне значення набуває регулювання компонентів та обсягів тренувального навантаження» [2, 4].

Для командних видів спорту, включаючи баскетбол, важливо своєчасно виявити, в якій якості (ігровому амплуа) хоче спеціалізуватися гравець. Це визначає технічну спрямованість рухових дій, оптимізує процес ефективного оволодіння техніко-тактичними навичками, розвиває ігрове мислення, формує індивідуальний ігровий стиль [2].

Основи конструктивної технології підготовки молодих спортсменів, закладені у 70-х роках, отримали природний розвиток у подальших дослідженнях; розвиток методології тренування дозволив систематизувати довгострокові програми підготовки у баскетболі.

Аналіз наукових досліджень з урахуванням вимог та специфіки підготовки у баскетболі показує, що у 17–19 років у молодих баскетболістів відбувається становлення атлетичних навичок [1–3].

Необхідно також враховувати, що у віці 16–17 років підготовка молодих спортсменів стає дедалі більш спеціалізованою. До 16–17 років завершується етап освоєння простих індивідуальних техніко-тактичних дій, потім здійснюється поступовий перехід до освоєння складніших навичок комбінаційної гри [3, 5].

При цьому покращується координація рухів, специфічна гнучкість, формуються та вдосконалюються такі фізичні якості як спритність, швидкість (включаючи швидкість рухової реакції), сила (як один із «маркерів» фізіологічної адаптації), витривалість (аеробна та меншою мірою – анаеробна) на основі базової загальної витривалості, закладеної в більш ранньому віці [4, 5].

Таким чином, своєчасне виявлення ігрового амплуа молодого баскетболіста, як уже згадувалося вище, визначає шлях розвитку його функціональних та рухових якостей, сприяє цілеспрямованому впливу на системи та функції організму, дозволяє вибрати оптимальний шлях розвитку рухових якостей молодих баскетболістів.

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Горбуля В.Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки / Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 91 с.
2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 96 с.
3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.
4. Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.
5. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., І. М. Юрченко. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.