

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Корягин В.М.

Национальный университет «Львовская политехника»

Аннотация. В работе представлены результаты исследований уровня физической и технической подготовленности юных баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, техническая, физическая подготовка

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Для роста спортивного мастерства баскетболистов большое значение имеет физическая подготовка и техническая оснащенность [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

Задачей исследования явилось исследование уровня физической и технической подготовленности юных баскетболистов 11—19 лет.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета «Львовская политехника».

Методика. Для проведения исследований использовались такие тесты: передвижение в защитной стойке, передача мяча в стену двумя руками от груди и одной от плеча в течении 30 с на расстояние 2 м. От стены, штрафные броски, броски в прыжке, комплексное упражнение в беге, передаче, ловле, ведении и броске мяча в корзину, бег на 20 м, прыжок в длину с места, высота выпрыгивания толчком двух ног, бег 3×4 с по баскетбольной площадке через 1 мин отдыха, оценка физического развития баскетболистов (рост, вес, динамометрия, спирометрия) по общепринятой методике. Все тесты отвечают основным критериям теории тестов. Подробное описание тестов можно найти в трудах Корягина В.М. [7, 8, 9].

Результаты и обсуждение.

Результаты исследований технической и физической подготовленности баскетболистов разного возраста и квалификации представлены в таблице 1.

Исследования ростовых показателей юных баскетболистов Украины показали, что они находятся в целом на уровне, который ниже, чем рекомендуется учебными программами». Ближе к хорошему уровню у исследуемых юных баскетболистов можно отнести в первую очередь рост в возрасте 12 и 13 лет, а в возрасте 15—17 лет уровень среднего роста ниже среднего и составляет: 15 лет — 181,9; 16 лет — 187,6; 17 лет — 190,6 см. К оптимальным можно отнести показатели роста у юношей 18—19 лет (196,4 и 199 см. соответ-

ственно). Это объясняется тем, что в обследованиях в группах 18-19 лет принимали участие баскетболисты сборной команды Украины, а в остальных возрастах брались показатели юных баскетболистов всех регионов Украины. Всё это позволяет сделать вывод о том, что в плане роста селекционная работа должна быть поставлена на более высокий уровень.

Весьма важным показателем является рост стоя на носках с вытянутой рукой вверх. Такие исследования проведены в баскетболе впервые. Их важность заключается в том, что они позволяют учитывать такой фактор, как длина руки и стопы. Из таблицы 1. видно, что у юных баскетболистов с возрастом этот показатель увеличивается с 189,1 см. до 267,1 см. у юных баскетболистов 19 лет и до 269,2 см. у баскетболистов ЗМС и МСМК. Динамика этого показателя и показателя роста представлены на рис.1. Из него хорошо видно, что к 17—18 годам баскетболисты в целом достигают предельных значений этих показателей. Динамика этих показателей до 17—18 лет имеет линейную зависимость.

Результаты в тестах, которые характеризуют скоростно-силовую подготовленность спортсменов, показывают, что в целом юные баскетболисты Украины имеют низкие показатели в высоте выпрыгивания. Относительная высота выпрыгивания у баскетболистов составляет: 11 лет — 32,17; 12 лет — 36,8; 13 лет — 42; 14 лет — 43,1; 15 лет — 46,9; 16 лет — 48,4; 17 лет — 49,9; 18 лет — 54; 19 лет — 55 см. Даже баскетболисты высокой квалификации имеют, по сравнению с другими видами спорта, особенно волейболистами, низкие показатели относительной высоты выпрыгивания — 53,2 см. Естественно, это отражается и на абсолютной высоте выпрыгивания. В принципе высота прыжка у баскетболистов стабилизируется к 18 годам (рис.2.). Аналогичная картина наблюдается в показателях бега на 6 и 20 м, прыжка толчком двух ног с места.

Особое внимание следует обратить на уровень развития скоростной выносливости. Как показали

Таблиця 1

Результати досліджень фізичної та технічної підготовленості баскетболістів різного віку*

№ п/п	Показатели	Возраст, лет	11 (n=105)	12 (n=101)	13 (n=115)	14 (n=101)	15 (n=102)
1.	Рост, см		158+2.09 5.50	161+2.23 6.15	172.7+2.93 6.21	177.4+2.15 6.11	181.9+2.11 5.98
2.	Рост с вытянутой рукой вверх стоя на носках, см		189.1+2.15 5.48	202+2.45 5.95	214.7+2.51 6.20	225.6+2.4 6.05	230.1+9.02 5.97
3.	Бег 6 м., с		1.71+0.04 0.072	1.67+0.039 0.069	1.61+0.04 0.081	1.53+0.037 0.071	1.48+0.04 0.08
4.	Бег 20 м., с		4.05+0.064 0.107	3.99+0.07 0.11	3.85+0.08 0.111	3.42+0.061 0.109	3.44+0.09 0.12
5.	Высота выпрыгивания, абсолютная, см		221+3.01 9.15	242.6+3.05 8.97	258+3.01 9.15	273.3+3.15 9.01	277+3.05 8.75
6.	Высота выпрыгивания, относительная, см		32.17+2.17 5.36	36.8+2.15 5.33	42.0м2.54 5.64	43.1+2.16 5.31	46.9+2.34 5.45
7.	Прыжок в длину с места, см		175+2.95 8.75	182.9+3.05 9.01	198.1+3.15 9.4	227.7+3.11 9.05	232+3.24 9.45
8.	Бег по площадке 3×40 сек., м		458.8+8.35 17.21	467.1+8.5 17.1	489.8+8.1 17.15	501+9.05 19.11	515+7.01 16.15
9.	Передвижение в защитной стойке 100 м., с		41.9+1.85 1.97	38.1+1.65 1.95	36.6+1.61 2.85	34.24+1.58 1.97	35.93+1.61 2.01
10.	Комплексное упражнение 2×26 м., с		26.02+0.597 0.731	22.03+0.61 0.820	19.82+0.59 0.791	18.01+0.615 0.831	17.2+0.601 0.822
11.	Штрафные броски из 30, количество попаданий		7.42+1.1 3.01	10.1+1.05 2.97	14.55+1.03 2.94	15.4+1.01 2.85	16.1+0.951 2.11
12.	Броски с точек из 40, количество попаданий		5.5+1.45 3.82	8.6+1.4 3.51	14.0+1.35 3.45	15.1+1.30 3.52	16.2+1.31 3.51
13.	Передача мяча в стену, кол-во раз :						
	— «сильной» рукой		18.5+1.06 3.15	19.4+1.05 3.01	22.9+1.01 2.91	25.8+0.98 2.6	27.9+0.97 2.51
	— «слабой» рукой		11.2+1.11 3.19	14.3+1.01 2.97	17.1+0.99 2.95	20.1+0.991 2.71	22.1+0.92 2.49
	— двумя руками от груди		16.2+1.1 3.1	18.08+1.05 3.07	21.1+0.85 2.41	24.1+0.91 2.69	26.4+0.915 2.61

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Показатели	Возраст, лет	16 (n=101)	17 (n=109)	18 (сбор- ная Украины n=16)	19 (сборная Украины (n=17)	20 и стар- ше (МСМК и ЗМС, n=74)
1.	Рост, см		187.6+2.13 6.03	190.6+2.15 6.08	196.4+2.2 6.44	199+2.01 6.44	202.1+2.11 6.05
2.	Рост с вытянутой рукой вверх стоя на носках, см		246+2.51 6.13	253.4+2.78 6.54	265.2+2.5 6.6	267.1+1.44 6.31	269.2+3.1 6.09
3.	Бег 6 м, с		1.43+0.034 0.068	1.36+0.031 0.065	1.01+0.05 0.071	1.02+0.04 0.07	1.26+0.035 0.069
4.	Бег 20 м, с		3.37+0.08 0.111	3.29+0.07 0.11	2.99+0.09 0.12	2.97+0.09 0.11	3.15+0.052 0.106
5.	Высота выпрыгивания, абсолютная, см		295+3.01 8.61	302+3.15 8.95	318+3.14 6.96	319+3.47 9.01	322.2+3.46 7.04

6.	Высота выпрыгивания, относительная, см	48.4+2.11 5.01	49.9+2.31 5.21	54.0+2.15 5.35	55+2.4 5.4	53.2+2.32 5.39
7.	Прыжок в длину с места, см	243.2+3.12 9.01	245+3.14 9.07	254+3.05 10.0	256+2.95 9.0	-
8.	Бег по площадке 3×40 с, м	525+7.95 18.1	531.1+8.15 19.5	596+7.15 15	609+7.35 16.0	575.6+9.16 17.86
9.	Передвижение в защитной стойке 100 м., с	33.1+1.65 1.95	32.9+1.7 1.91	30.8+1.8 1.95	30.5+1.6 1.9	30.86+1.52 1.82
10.	Комплексное упражнение 2×26 м, с	16.1+0.596 0.801	15.14+0.58 0.812	14.42+0.571 0.751	14.4+0.56 0.721	14.35+0.596 0.728
11.	Штрафные броски из 30, количество попаданий	17.4+0.98 2.15	20.1+0.85 2.01	24.9+0.94 1.99	25.5+0.95 2.01	25.2+0.998 2.08
12.	Броски с точек из 40, количество попаданий	17.2+1.28 3.37	18.1+1.21 3.35	23.2+1.19 3.31	24.0+1.13 3.21	27.65+1.47 3.44
13.	Передача мяча в стену, Кол-во раз :					
	— «сильной» рукой	29.1+0.87 2.32	32.2+0.92 2.41	37.8+0.81 2.17	38.1+0.75 2.15	38.76+0.96 2.47
	— «слабой» рукой	25.5+0.91 2.75	29.1+0.815 2.33	34.2+0.711 2.11	35+0.611 1.95	35.3+0.526 2.3
	— двумя руками от груди	27.2+0.85 2.61	31.01+0.71 2.15	36.9+0.69 2.01	37.2+0.69 1.99	37.7+0.699 1.95

* — цифры, приведённые в таблице 3.4. и последующих означают : средняя + ошибка средней и стандартные отклонения от средней

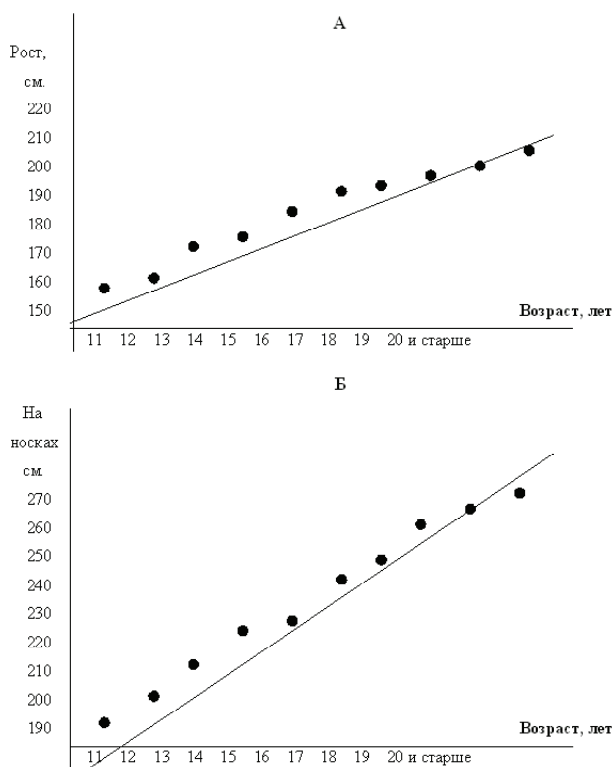


Рис. 1. Динамика показателей роста (А) и роста стоя на носках с вытянутой рукой вверх (Б)

результаты исследований, уровень развития скоростной выносливости постепенно увеличивается от возраста к возрасту до 17 лет. В элитной группе, т.е. в сборной команде Украины 18 и 19 лет он значительно выше. Это наглядно видно из рис. 3. Это свидетельствует о том, что в возрастах 11—17 лет следует искать возможности для повышения эффективности тренировочного процесса в плане развития скоростной выносливости.

Исследования уровня технической подготовки юных баскетболистов показали, что они имеют невысокий темп прироста от возраста к возрасту в отдельных показателях. Так, в передвижениях в защитной стойке процент прироста в 17 лет по отношению к 11 годам составил 21,5. В других показателях он более высок, но в целом юные баскетболисты имеют невысокие показатели в тестах, которые характеризует уровень развития техники. Так, процент попадания штрафных бросков у юных баскетболистов составил: 11 лет — 24,7; 12 лет — 31,9; 13 лет — 35,1; 14 лет — 50,3; 15 лет — 53,6; 16 лет — 58; 17 лет — 67%.

Выводы

1. Проведённые исследования технической и физической подготовленности юных баскетболис-

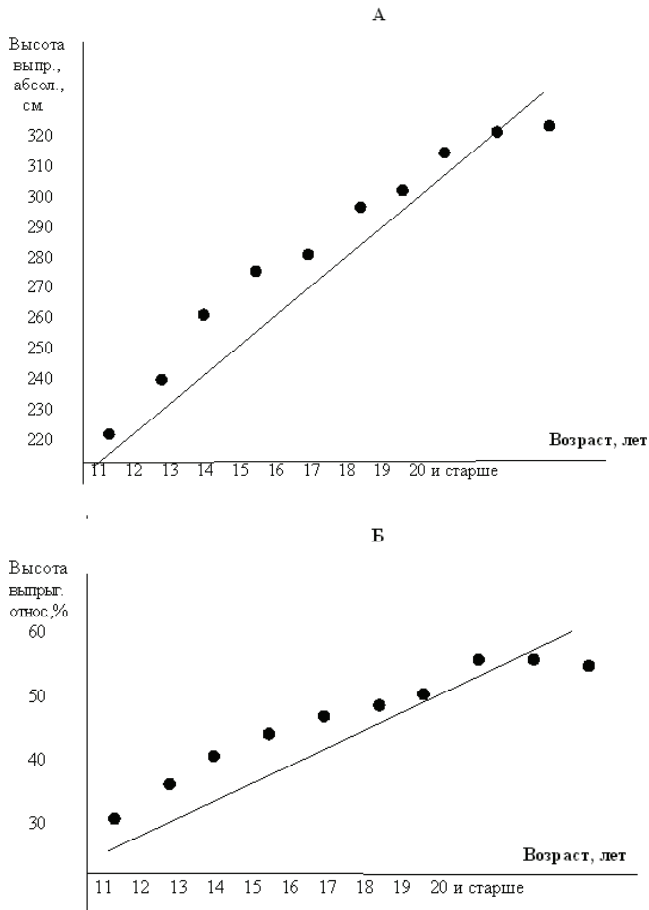


Рис. 2. Динамика показателей абсолютной (А) и относительной (Б) высоты выпрыгивания у баскетболистов

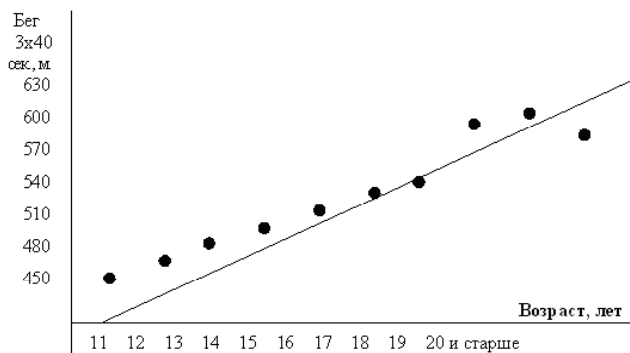


Рис. 3. Динамика показателя скоростной выносливости у баскетболистов

тов Украины 11—19 лет показали, что они находятся в целом на более низком уровне, чем рекомендуются программам. К оптимальным можно отнести, в первую очередь, показатели «элитной» группы юношей 18—19 лет (сборная команда Украины).

Довольно низки показатели, которые характеризуют рост спортсменов, что свидетельствует о недостаточной селекционной работе. Низки по-

казатели у юных баскетболистов в относительной высоте выпрыгивания, а также некоторые другие скоростно-силовые показатели.

Уровень развития скоростной выносливости у юных баскетболистов 11—17 лет свидетельствует о том, что следует, с учётом задач по технической подготовке, искать возможности для повышения эффективности тренировочного процесса в плане развития скоростной выносливости.

2. Исследования уровня технической подготовленности показали, что он в целом невысок, в ряде показателей имеет слабые темпы прироста от возраста к возрасту. Юные баскетболисты слабо владеют передачей мяча одной рукой от плеча, особенно левой. Это снижает возможности юных баскетболистов овладеть скрытыми передачами и целым рядом других передач.

3. Отсутствие должного внимания к возрастным особенностям юных баскетболистов, распределению объёмов времени подготовки, а особенно на техническую подготовку, усугубляется ещё и тем, что в ДЮСШ формируются сборные команды из 12—14 летних баскетболистов, в связи с чем начинается ранняя специализация, ориентированная на формирование игроков определённого амплуа и «натаскивание» их для участия в соревнованиях. Последовательности и полной ёмкости в освоении приёмов техники, формирования в ней оригинальности нет.

4. Результаты исследований показали, что у юных баскетболистов, особенно 14—15 лет невелик арсенал приёмов техники, в то время как они в этом возрасте должны освоить максимально возможное количество приёмов техники игры. В связи с этим необходимо, на наш взгляд, пересмотреть подходы к оценке эффективности работы тренеров. Одним из основных критериев оценки эффективности их работы должна стать степень соответствия юных баскетболистов модельным характеристикам, среди которых ведущее место должен занимать широкий арсенал технической подготовленности. Количество же тестов, используемых для оценки уровня технической, а также и физической подготовленности, должно охватывать более широкий круг.

5. Это, наряду с введением нормативных показателей в полном объёме по физической и технической подготовленности, рациональным распределением времени на все виды подготовки по годам обучения и совершенствованием системы соревнований позволит в значительной степени поднять уровень работы с юными баскетболистами в плане их многолетней подготовки.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем совершенствования системы подготовки юных баскетболистов.

Список литературы

1. Григорьев Г.Н. Дисс. Л., 1976.
2. Барков В.А. Дисс. М., 1979.
3. Воронова В.М. Дисс. К., 1979.
4. Одобецкий В.Ф. Дисс. К., 1979.
5. Давтян Е.Л. Дисс., Л., 1983.
6. Гомельский Е.Я. Дисс. М., 1997.

7. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. К., Здоров'я, 1976.
8. Корягин В.М. Баскетбол. К., Выща шк., 1989. — С. 149-168.
9. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Львов, Край, 1998

Поступила в редакцию 28.09.2010 г.

Корягин В.М. Теоретико-методичні основи системи підготовки юних баскетболістів.

В роботі представлені результати досліджень рівня фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів.

Ключові слова: баскетбол, технічна, фізична підготовка.

Koryahin V. Theoretical-methodical bases of the system of preparation of young basketball-players.

In work the outcomes of examinations of a level of a physical and engineering efficiency of juvenile basketball-players are represented.

Keywords: basketball, technical, physical preparation.



X98

Худолій О.М.

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.

ISBN 966-7858-55-1.

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



X98

Худолій О.М.

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)