

3. Kropta R. V. Modelirovanie funktsionalnoy podgotovlennosti grebtsov na etape maksimalnoy realizatsii individualnykh vozmozhnostey / R.V. Kropta. – Dis. ... kand nauk po fiz. Vospitaniyu i sportu: (24.00.01) // NUFVSU. – Kiev, 2004. – 188 s.
4. Malikov M. V. Funktsional'na diahnostyka v fizychnomu vykhovanni ta sporti / M.V. Malikov, N. V. Bohdanovs'ka, A. V. Svat'yev. – Navchal'nyy posibnyk (pid hryfom MON Ukrayiny). – Zaporizhzhya: ZNU, 2006. – 199 s.
5. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya / V. N. Platonov. – M. : Sovetskiy sport, 2005. – S. 590-591
6. Chuprun A.K. Grebnoy sport / A.K. Chuprun – M.: Fizkultura i sport. – 1986. – 288 s.
7. Chuprun A.K. Metodika trenirovki yunykh grebtsov v sorevnovatel'nom periode / A.K. Chuprun – M. : Fizkultura i sport. – 1997. – 253 s.

УДК 796.323.2 + 015

СУЧАСНИЙ СТАН КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Івченко О.М.

*49094, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,
наб.Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна*

basket.ivchenko@gmail.com

Сучасний стан контролю технічної підготовленості в баскетболі на етапі попередньої базової підготовки. Розглядається сучасний стан контролю рівня технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Під час педагогічного тестування виявлено, що технічна підготовленість у баскетболістів 13-14 років відповідає відмінному та доброму рівням при високій однорідності показників у групі за всіма запропонованими тестами. Результати кореляційного аналізу свідчать про відсутність взаємозв'язків між показниками змагальної та технічної підготовленості у баскетболістів 13-14 років, що пов'язано з неоднорідністю показників змагальної діяльності у юних спортсменів та свідчить про низьку інформативність тестів, запропонованих програмою ДЮСШ 1999 року видання. На основі аналізу літератури та проведених досліджень встановлено, що проблема вдосконалення контролю підготовленості юних українських баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки розкрита недостатньо, є актуальною, потребує пошуку та впровадження нових тестів з урахуванням всіх чинників, що впливають на рівень змагальної діяльності, а саме: вікових особливостей, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі, що дозволить тренерам вдосконалити керування навчально-тренувальним та змагальним процесами.

Ключові слова: контроль, технічна підготовленість, юні баскетболісти, тести, етап попередньої базової підготовки.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Ивченко О.Н.

*49094, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
наб. Победы, 10, г. Днепр, Украина*

basket.ivchenko@gmail.com

Современное состояние контроля технической подготовленности в баскетболе на этапе предварительной базовой подготовки Ивченко О.Н. В статье рассматривается современное состояние контроля уровня технической подготовленности баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки. В ходе педагогического тестирования выявлено, что техническая подготовленность у баскетболистов 13-14 лет

отвечает отличным и хорошим уровням при высокой однородности показателей в группе по всем предложенным тестам. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют об отсутствии взаимосвязей между показателями соревновательной и технической подготовленности у баскетболистов 13-14 лет, что связано с неоднородностью показателей соревновательной деятельности у юных спортсменов и свидетельствует о низкой информативности тестов, предложенных программой ДЮСШ 1999г. издания. На основе анализа литературы и проведенных исследований установлено, что проблема совершенствования контроля подготовленности юных украинских баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки раскрыта недостаточно, является актуальной, требует поиска и внедрения новых тестов с учетом всех факторов, влияющих на уровень соревновательной деятельности, а именно: возрастных особенностей, сенситивных периодов развития двигательных качеств, современных тенденций комплексного контроля в мировом баскетболе, что позволит тренерам усовершенствовать управление учебно-тренировочным и соревновательным процессами.

Ключевые слова: контроль технической подготовленности, юные баскетболисты, тесты, этап предварительной базовой подготовки.

CURRENT STATE OF TECHNICAL READINESS CONTROL OF BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASE PREPARATION

Ivchenko O.

*49094, Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports,
Naberezhna Peremohy 10, Dnipro, Ukraine*

basket.ivchenko@gmail.com

The current state of technical readiness control in basketball at the stage of preliminary base preparation Ivchenko O.N. The article discusses the current state of the control level of technical readiness of basketball players at the stage of preliminary base preparation. During pedagogical testing it was revealed that the technical readiness of basketball players of 13-14 years responds to excellent and good levels at the high uniformity of rates in a group of all the proposed tests. Correlation analysis results indicate the absence of the relationship between the performance and competitive technical readiness of basketball players of 13-14 years, due to the heterogeneity of indicators of competitive activity in young athletes, and it testifies a low information content of the tests offered by the program Children's and Youth Sports School of 1999 edition. Based on the analysis of literature and the research it was found that the problem of improving of the control of readiness of young Ukrainian basketball players at the stage of preliminary base preparation is not revealed enough, it is relevant, it requires search and introduction of new tests, taking into account all the factors affecting the level of competitive activity, namely: age characteristics, sensitive periods of development of motor qualities, modern trends of the integrated control in the world basketball, which will allow coaches to improve the management of teaching and training and competitive processes.

Key words: technical readiness control, young basketball players, tests, stage of preliminary base preparation.

ПОСТАНОВА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема управління та контролю в олімпійському спорті завжди пригортала увагу тренерів та науковців [2,3,6], однак постійно зростаючий рівень спортивних досягнень ставить все більш високі вимоги до спортсмена сьогодення. Від успішного розв'язання цієї проблеми багато в чому залежить рівень досягнень спортсменів нашої країни та збереження фізичного й психічного здоров'я як висококваліфікованих спортсменів, так і спортивного резерву.

У важливому ланцюгу системи управління підготовкою спортсменів – відборі, контролі та прогнозуванні найбільше значення має підлітковий вік, включаючи критичний період статевого дозрівання і охоплюючи один з ключових етапів – етап попередньої базової підготовки [6,10].

Етап попередньої базової підготовки в багаторічній підготовці баскетболістів відповідає другому року навчання в групі початкової підготовки за програмою ДЮСШ (1999 рік). До цього часу вік юних баскетболістів досягає 13-14 років. Саме цей період є ключовим у підготовці до проміжного відбору перспективних юних спортсменів до подальшого навчання на наступних етапах. І головну роль, на цьому етапі грають здатності баскетболіста до освоєння нових технічних прийомів та їх поєднань, рівень технічної підготовленості, розвиток фізичних якостей [1,4].

На п'ятому році навчання баскетболісти вже повинні досить добре освоїти техніку спеціально-підготовчих вправ, що в подальшому забезпечить спортсмену уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності [7,8,9].

Аналіз педагогічного контролю видів підготовленості в навчальній програмі з баскетболу для ДЮСШ України виявив, що контрольні нормативи з технічної підготовленості не охоплюють всі важливі складові, необхідні для визначення ступеня готовності до змагальної діяльності. Рівень технічної підготовленості визначається за 5 тестами – з них жодного не передбачається на виявлення рівня оволодіння захисними діями, хоча на техніку захисту виділяється 40% годин від загального обсягу технічної підготовки [1,4,5].

Аналіз доступної літератури з контролю технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки, свідчить про те, що комплекс контрольних нормативів застарів і має бути вдосконалено з урахуванням сучасних тенденцій розвитку командних спортивних ігор і світових тенденцій комплексного контролю в спорті в цілому, і конкретно, в баскетболі, тому даний напрямок досліджень є актуальним.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Під час дослідження використовувались такі методи: теоретичного аналізу й узагальнення літературних джерел; метод аналізу документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Аналіз статистичних протоколів баскетбольних матчів Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги (ВЮБЛ) дозволив встановити кількісно-якісні показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності

Проаналізовано рівень технічної підготовленості баскетболістів за чинною програмою ДЮСШ та виявлено шляхи вдосконалення системи контролю на етапі попередньої базової підготовки. Для визначення технічної підготовленості було проведено тестування за такими тестами: «комбінована вправа». «перемінний біг 98 м», «штрафні кидки, % влучень», «кидки м'яча у кошик (% влучень з 40 кидків).

У дослідженні взяло участь три команди баскетболістів 13-14 років навчально-тренувальних груп. Загальна кількість досліджуваних 50 осіб. Дослідження проводилось на базі СДЮСШОР№5 м. Дніпропетровська.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Показники технічної підготовленості баскетболістів 13-14 років, виявлених в ході педагогічного тестування за чинною програмою ДЮСШ, представлено в таблиці 1.

Таблиця 1 – Показники технічної підготовленості баскетболістів 13-14 років (на загальногруповому рівні) (n = 50)

Тести	\bar{X}	$\pm S$	V %
Комбінована вправа, с	34,55	1,25	3, 62
Перемінний біг 98 м,с	25,15	0,91	3, 65
Штрафні кидки, % влучень	68	0, 06	9, 90
Кидки м'яча у кошик,% м. влучень з 40 кидків	53	0, 07	15,11

Аналіз результату тесту «Комбінована вправа» свідчить про те, що показники відповідають оцінці «відмінно». Результати тестів «Комбінована вправа» та «Перемінний біг 98 м» свідчать, що баскетболісти виконують завдання на доброму рівні. Тест «Штрафні кидки, % влучень» виявив, що баскетболісти в середньому його виконують за 34,65±4,98с, що відповідає відмінному показнику за програмою ДЮСШ. Середній показник тесту «біг 1500м» (6,24±0,55 хв.) також відповідає оцінці «відмінно». Коефіцієнти варіації показників у

тестах: «Комбінована вправа», «Перемінний біг 98 м», «Штрафні кидки» коливаються від 3,62 до 9,09%, що свідчить про однорідність показників у досліджуваних спортсменів, окрім прояву кидкової стабільності у тесті «Кидки м'яча у кошик, % м. влучень з 40 кидків», де $V = 15,11\%$. Такий коефіцієнт варіації свідчить, що на даному етапі багаторічної підготовки кидок – є найскладнішим елементом техніки, в зв'язку з тим, що іде перехід від кидка з місця до кидка у стрибку.

Проведенні нами дослідження з технічної підготовленості свідчать, що проблема контролю оволодіння та ефективності технічних елементів баскетболу на етапі попередньої базової підготовки розкрита недостатньо, відсутні тести на захисні дії.

Активна змагальна діяльність баскетболістів на офіційному рівні розпочинається з 12-14 років та реалізується участю команд у іграх Всеукраїнської баскетбольної юнацької ліги (ВЮБЛ). Юні спортсмени беруть участь у змаганнях, де мають можливість продемонструвати рівень змагальної підготовленості. В середньому за рік діти цього віку грають від 12 до 20 ігор. Нами було проаналізовано десять матчів юнаків 13-14 років. Результати аналізу статистичних протоколів змагальної діяльності представлено в таблиці 2.

Таблиця 2 – Показники техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності у баскетболістів 13-14 років (n=50)

Техніко-тактичні дії	\bar{X}	$\pm S$	V %
2-очкові кидки, к-ть	4,77	2,86	59,94
Влучні 2-очкові кидки, к-ть	2,23	1,70	76,37
3-очкові кидки, к-ть	1,06	1,00	94,24
Влучні 3-очкові кидки, к-ть	0,36	0,43	121,20
Усі кидки з гри, к-ть	5,59	3,08	55,12
Усі влучні кидки з гри, к-ть	2,59	1,67	64,42
Результативні передачі, к-ть	1,02	0,66	64,57
Перехоплення, к-ть	0,75	0,46	60,93
Блок-шоти, к-ть	0,35	0,54	152,28
Підбирання в захисті, к-ть	2,90	2,25	77,49
Підбирання в атаці, к-ть	2,13	1,44	67,64
Усі підбирання, к-ть	5,03	2,79	60,60
Втрати м'яча	3,41	1,68	23,14

Аналіз результатів змагальної діяльності свідчить про значну неоднорідність даних показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів, що є типовим для ігрової діяльності в командних спортивних іграх, де у гравців простежуються різні показники техніко-тактичних дій. Результати спостереження за матчами баскетболістів 13-14 років виявили наявність низьких показників змагальної діяльності у цьому віці, особливо в тих техніко-тактичних діях, які вимагають прояву фізичних якостей (наприклад: швидкісно-силових – підбирання та блок-шоти; швидкості та координаційних здібностей – перехоплення; силових здібностей – трьох-очкові кидки тощо). Також виявлено, що гравцями допускається велика кількість помилок, що пов'язано з особливостями підліткового періоду, неузгодженістю прийняття рішень з руховими діями, нестабільним рівнем уваги під впливом емоційного та фізичного змагального навантаження. Відзначено слабкий рівень реалізації двох- та трьох очкових кидків.

З метою виявлення більш інформативних тестів нами було проведено кореляційний аналіз, який дозволив встановити відсутність наявності середніх та високих взаємозв'язків.

ВИСНОВКИ

Аналізуючи чинну навчальну програму для ДЮСШ [1], ми можемо стверджувати, що комплекс тестів з технічної підготовленості потребує вдосконалення відповідно до вікових особливостей, сенситивних періодів розвитку рухових якостей, особливостей змагальної діяльності, сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі, що

дозволить тренерам отримати більш детальну інформацію про стан готовності спортсменів та вдосконалити навчально-тренувальний процес на основі підходів диференціації та індивідуалізації.

В ході педагогічного тестування виявлено, що технічна підготовленість відповідає відмінному та доброму рівням при високій однорідності показників у групі за всіма запропонованими тестами (від 3,62 до 9,09%), окрім прояву кидкової стабільності у тесті «Кидки м'яча у кошик,% м. влучень з 40 кидків», де $V = 15,11\%$.

Результати кореляційного аналізу свідчать про відсутність взаємозв'язків між показниками змагальної та технічної підготовленості у баскетболістів 13-14 років майже за всіма тестами. Це пов'язано з неоднорідністю показників змагальної діяльності у юних спортсменів та свідчить про низьку інформативність тестів, запропонованих програмою ДЮСШ 1999 року видання, які вже не відповідають змагальній діяльності баскетболістів сьогодення на етапі попередньої підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Учебно-тренировочные группы и группы спорт. Усовершенствования / Л.Ю Поплавский, В.Г. Окипняк. – К., 1999. – 126 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А. П. Skorodumova – М.: Советский спорт, 2010. – 330 с.
3. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье, 2013. – 436 с.
4. Мітова О.О. Сучасний стан контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки / О.О.Мітова, О.М.Івченко. // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – 2014. – №3.– С. 72-76.
5. Мітова О.О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / О.О.Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДФКіС. – 2015. – №2.– С. 166-171.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
7. Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000. – 358 p.
8. Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. / Gandolfi Giorgio. – Human Kinetics. – 344 p.
9. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. – FIBA Mini-Basketball. – 2011. – 255 p.
10. Shynkaruk O. A. The selection of athletes and the orientation of their training in the process of multi-year improvement (on the material of Olympic sports) / O.A. Shynkaruk. – Kiev : Olymp. Lit, 2011. – 360 p.

REFERENCES

1. Basketball. Training program for specialized children-youth schools of Olympic reserve and schools of highest sports mastery (studying-training groups and groups of sports advancement) / L.Yu Poplavskii, V.G. Okipnyak – Kiyv., 1999. – 126 p.
2. Godic M.A., Complex control in sports games / M.A.Godic, A.P.Skorodumova – M. : Soviet sport, 2010. – 330 p.
3. Doroshenko Э.Yu. The manage of technical and tactical actions in team sports games [monograph] / Э.Yu.Doroshenko. – Zaporozhye, 2013. – 436 p.

4. Mitova O.O. The current state of preparedness control integrated level of basketball players on the stage of preliminary basic training. / O.O. Mitova, O.N. Ivchenko. // Sportyvny Visnyk Prydniprovyia. Scientific journal. – Dnipro. – №3. – 2014. – P. 72-76.
5. Mitova O.O. The problems of the control in modern team sports games / O.O. Mitova // Sportyvny Visnyk Prydniprovyia. Scientific journal. – Dnipro. – №2. – 2015. – P. 166-171.
6. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]: in 2 vols. / V. N. Platonov. – Kiyv.: Olympic literature, 2015. Vol. 2. – 752 p.
7. Buceta J.M. Basketball for Young players. Guidelines for coaches / J.M. Buceta, M. Mondoni, A. Avakumovic, L. Killik. – Madrid: FIBA, 2000. – 358 p.
8. Giorgio Gandolfi. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. / Gandolfi Giorgio. – Human Kinetics. – 344 p.
9. Spencer M. Mini Basketball. A guide to teaching and coaching. Written and Compiled By Martin Spencer / M. Spencer. – FIBA Mini-Basketball. – 2011. – 255 p.
10. Shynkaruk O. A. The selection of athletes and the orientation of their training in the process of multi-year improvement (on the material of Olympic sports) / O.A. Shynkaruk. – Kiev : Olymp. Lit, 2011. – 360.

УДК 796.322 : 796.052.1 : 335.345 : 2.567

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ВОЛЕЙБОЛІ В РАМКАХ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Малікова А.М.

69063, Запорізький національний університет, вул. Жуковського 66, м. Запоріжжя, Україна

nvmalikov@mail.ru

Представлені результати експериментальної оцінки ефективності програми тренувальних занять у підготовчому періоді річного макроциклу для волейболісток високої кваліфікації. В ході дослідження проводилося вивчення впливу авторської програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді на рівень функціональної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються у волейболі. Основними структурними елементами запропонованої програми стали спеціально-підготовчі, спеціальні вправи, засоби загальної фізичної підготовки. Основними особливостями розробленої програми було підвищення у другому підготовчому модулі обсягу фонові бігової підготовки в аеробному режимі, спеціальної бігової підготовки у змішаному режимі, атлетизму, технічної, інтегральної підготовки за рахунок зменшення обсягу тренувальних навантажень на ігрову, тактичну підготовку, аеробіку, загальнорозвиваючі справи та акробатику. Порівняльний аналіз показників функціональної підготовленості обстежених спортсменок, які були зареєстровані після першого та другого етапів експерименту дозволив констатувати досить високу ефективність розробленої програми тренувальних занять, що сприяла суттєвої оптимізації окремих показників та загального рівня функціональної підготовленості спортсменок-волейболісток високої кваліфікації.

Ключові слова: функціональна підготовленість, волейбол, жінки, етап збереження вищої спортивної майстерності, підготовчий період, програма тренувальних занять.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК В ВОЛЕЙБОЛЕ В РАМКАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Маликова А.Н.

69600, Запорожский национальный университет, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66, Украина

nvmalikov@mail.ru

В статье представлены результаты экспериментальной оценки эффективности программы тренировочных занятий в подготовительном периоде годичного макроцикла для волейболисток высокой квалификации. В ходе

Фізичне виховання та спорт