

КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Івченко Оксана

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Аннотация

В статье рассматривается современное состояние контроля уровня физической подготовленности баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки. На основе анализа литературы по данному направлению установлено, что проблема совершенствования контроля подготовленности юных украинских баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки раскрыта недостаточно, актуальна, 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 управления учебно-тренировочным и соревновательным процессами.

Ключевые слова: контроль, физическая подготовленность, юные баскетболисты, тесты, этап предварительной базовой подготовки.

Annotation

The article discusses the current state of the control of level of physical readiness of basketball players at the stage of preliminary base preparation. Based on the analysis of the literature in this area it found that the problem of improvement of control readiness of young Ukrainian basketball players on the stage of preliminary base preparation disclosed is not enough actual, requires finding and implementing new tests, taking into account all the factors affecting the level of competitive activity, and namely age characteristics, sensitive periods of development of motor qualities of modern trends in the world of integrated control basketball, which will allow coaches to improve the management of training and competitive process.

Keywords: control, physical fitness, young players, tests, the stage of preliminary base preparation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Етап попередньої базової підготовки в спортивних іграх, та і в більшості інших видів спорту, співпадає з пубертатним періодом, найбільш складним як у соціальному, так і в біологічному відношенні (Шинкарук О.А. 2012, Волков Л.А. 1997, Павлова Т.В. 2006, Шиян В.М. 2011, Матяш В.В. 2013).

На цьому етапі основними завданнями є поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту дітей вимогам успішної спеціалізації в обраному виді спорту, виявлення доцільності подальшого спортивного вдосконалення [2, 3, 5, 7].

Попередня базова підготовка, яка в більшості олімпійських видів спорту триває від двох до чотирьох років, передують другому ступеню багаторічного відбору спортсменів – попередньому відбору, головним завданням якого є оцінка перспектив успішного вдосконалення юного спортсмена, а основними критеріями – відсутність у нього відхилень у стані здоров'я, відповідність вимогам виду спорту його рухових здібностей, енергетичного потенціалу і аналізаторних систем, схильність основних функціональних систем і механізмів до адаптаційних перебудов під впливом раціональної підготовки [1, 3]. Важливим критерієм є також схильність юного спортс-



мена травмам, причому факторами ризику вважаються м'язовий дисбаланс, недостатня гнучкість і запізнілий біологічний розвиток [1, 6, 8].

Для розв'язання завдань оптимального керування підготовкою спортивних резервів необхідно систематично оцінювати зміни функціонального стану, рівня підготовленості, відповідність тренувальних навантажень адаптаційним можливостям баскетболістів протягом усього періоду підготовки. Інформацію про ці зміни можна одержати, застосовуючи науково обгрунтовану систему контрольних іспитів і нормативів, показників функціонального стану, що є, по суті, системою комплексного контролю в керуванні підготовкою спортсменів [2, 3, 6].

У залежності від тривалості періоду, необхідного для переходу рухової функції з одного стану в інший, виділяють три види контролю як складові комплексного контролю: етапний, поточний, оперативний.

Стосовно ігрових видів спорту в процесі комплексного контролю оцінюються: рівень розвитку рухових якостей і техніко-тактичної майстерності; психічна й інтегральна підготовленість; стан функціональних систем і механізмів, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, адаптацію до тренувальних навантажень, особливості протікання процесів стомленості й відновлення; ефективність ігрової діяльності [6, 7].

Актуальність вдосконалення контролю (за допомогою тестів), в даний час поширюється за таких причин: 1) збільшений рівень підготовленості спортсменів зумовив необхідність підвищити якість відбору тренувальних засобів і методів, що просто не можливо без відбору ефективних засобів педагогічного контролю для оцінки рівня підготовленості спортсменів; 2) певні успіхи в розробці педагогічного контр-

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості баскетболістів 13-14 років за традиційною програмою тестування СДЮСШОР (n=50)

Тести	\bar{X}	$\pm S$	V%
Біг 20м, с	3,35	0,15	4,48
Стрибок у довжину з місця (см)	220,34	12,92	5,86
Стрибок угору з місця (см)	52,44	4,40	8,40
Човниковий біг-4x9 м, с	10,11	0,50	5,01
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кільк.р.)	34,65	4,98	14,37
Біг 1500м,хв.с	6,24	0,55	8,96

оллю, особливо – у визначенні вимог, що пред'являються до засобів і показників контролю; 3) використання нових тестів, що дозволяють з більшою точністю і оперативністю оцінювати рівень розвитку спеціальних фізичних якостей у спортсмена, рівень виконання ним технічних прийомів.

Дослідженнями провідних фахівців спорту (В.А. Запорожанов 2000; В.М. Платонов 2004; В.А. Романенко 2005; Л.П., Т.Ю. Круцевич 2011, Л.П. Сергієнко 2001-2010; М.А. Годик, А.П. Скородумова 2010.) обгрунтовано фундаментальні положення контролю у спорті та різних сферах фізкультурно-спортивної діяльності.

Останні дослідження Шинкарук О.А. [7] свідчать про те, що в багатьох видах спорту відсутня обгрунтована система специфічних тестів і інформативних критеріїв, які дозволяють виявити перспективних спортсменів, визначити їхню схильність до роботи різної спрямованості та розробити рекомендації щодо орієнтації тренувального процесу.

Аналіз педагогічного контролю видів підготовленості у навчальній програмі з баскетболу для ДЮСШ України виявив, що контрольні нормативи з фізичної підготовленості не містять жодного тесту з визначення рівня розвитку гнучкості, координаційних здібностей і рівноваги, хоча вік 12-14 років є сенситивним періо-

дом для розвитку цих здібностей.

При цьому для багатьох спортивних ігор і, в тому числі для баскетболу, не вирішеною залишається низка питань, пов'язаних з вдосконаленням контролю рівня фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Тому даний напрям досліджень є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, за темою: 2.6 «Теоретико - методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів», № держреєстрації 0111U001168.

Мета – виявити рівень фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання даного етапу дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан контролю рівня фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі науково-методичної літератури і нормативної документації.

2. Виявити рівень фізичної підготовленості баскетболістів за традиційними тестами з програми ДЮСШ на етапі попередньої базової підготовки.



Таблиця 2

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

Тести	\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 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

3. Проаналізувати техніко-тактичні дії під час змагальної діяльності у баскетболістів 13-14 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел і ресурсів мережі Інтернет; метод аналізу документальних матеріалів, педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз змісту українських навчальних програм для ДЮСШ та СДЮС-ШОР (1999) свідчить про те, що навчальний матеріал складається з теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, інтегральної видів підготовки, а також контрольних випробувань й інструкторської та суддівської практики [1].

На другому році навчання в навчально-тренувальних групах баскетболістів 13-14 років, що відповідає етапу попередньої базової підготовки, велика увага приділяється фізичній підготовці (до 40% навчального часу). Також нами виявлено, що на етапі попередньої базової підготовки, на другому році навчання у навчально-тренувальних групах на загальну фізичну підготовку відводиться 105 (15,04%), на спеці-

альну фізичну 114 (16,33%), та на інтегральну - 141 (20,20%) година відповідно.

У той же час, вивчення та аналіз організації педагогічного контролю і контрольних нормативів у навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (1999 року видання) для другого року навчання у навчально-тренувальних групах дозволив визначити деякі недоліки:

- застаріла методика педагогічного контролю баскетболістів у порівнянні з провідними баскетбольними країнами;

- необґрунтовані наукові підходи до комплексного контролю юних баскетболістів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей;

- відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості (не всі фізичні якості контролюються у відповідності до сенситивних періодів, відсутність тестів на захисні дії, оперативне мислення тощо);

- недостатньо представлено педагогічний контроль психологічного стану, морально-вольових та інтелектуальних якостей спортсменів.

Крім того, нами виявлено, що контрольні нормативи з фізичної підготовленості не в повній мірі віддзеркалюють специфіку змагальної діяльності, це стосується тестів на визначення силових здібностей «згинання й розгинання рук в упорі лежачи» та координаційних здібностей «човниковий біг-4x9 м» [1, 2, 3, 4].

Нами було проведено педагогічне тестування за традиційною програмою ДЮСШ з баскетболу. Результати тестування фізичної підготовленості представлено у таблиці 1.

Аналіз результатів тестів «біг 20м» та «стрибок у довжину з місця» свідчить про те, що показники відповідають оцінці «відмінно». Результати тестів «стрибок угору з місця» та «човниковий біг 4x9м» свідчать, що баскетболісти виконують завдання на доброму рівні. Тест «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» виявив, що баскетболісти в середньому його виконують за $34,65 \pm 4,98$ с, що відповідає відмінному показнику за програмою ДЮСШ. Середній показник тесту «біг 1500м» ($6,24 \pm 0,55$ хв.) також відповідає оцінці «відмінно». Коefіцієнти варіації показників у тестах коливаються від 4,48 до 8,96 %, що свідчить про однорідність показників у досліджуваних спортсменів, окрім прояву силових здібностей у тесті «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», де $V = 14,37\%$.

Вже з 12-14 років на рівні Всеукраїнської баскетбольної юнацької ліги (ВЮБЛ) юні баскетболісти беруть участь у змаганнях, де мають можливість продемонструвати рівень змагальної діяльності. 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.

Аналіз результатів змагальної діяльності свідчить, що в се-



Коефіцієнти кореляційного взаємозв'язку між змагальною діяльністю і фізичною підготовленістю баскетболістів 13-14 років (n=50)

Показники змагальної діяльності	Показники фізичної підготовленості					
	Біг 20м, с	Стрибок у довжину з місця (см)	Стрибок у гору з місця (см)	Човниковий біг-4x9 м, с	Згин. і розгин рук в упорі лежачи (к-ть р.)	Біг 1500м, хв.с
2-очкові кидки, к-ть	-0,04436	0,105529	0,072201	-0,19763	-0,11518	0,238923
Влучні 2-очкові кидки, к-ть	0,13326	-0,10177	-0,00073	0,084966	0,180138	0,446907*
3-очкові кидки, к-ть	0,0312	-0,037	0,1447	0,0377	0,067	0,0238
Влучні 3-очкові кидки, к-ть	0,046825	-0,01463	0,104272	0,102107	0,034957	-0,00985
Усі кидки з гри, к-ть	0,023368	-0,11304	0,223122	-0,09286	-0,3421	0,075104
Результативні передачі, к-ть	0,096941	0,173228	-0,12307	0,300998	0,019472	0,155114
Перехоплення, к-ть	0,029016	-0,041	-0,16779	0,030215	-0,05017	0,002002
Блок-шоти, к-ть	0,120778	-0,02608	-0,11817	0,168248	-0,08096	0,118959
Підбирання в захисті, к-ть	-0,05804	0,130257	0,277054	0,04739	-0,03555	0,11251
Підбирання в атаці, к-ть	0,043694	-0,18003	0,066857	0,064563	0,090897	0,222801
Усі підбирання, к-ть	0,061464	-0,09808	0,149706	0,055943	0,16483	0,243197

Примітки: ($r = 0,31$ при $p < 0,05$); * - слабкий кореляційний зв'язок.

редньому за гру у баскетболіста 13-14 років показник «2-очкових кидків, к-ть» склав $4,77 \pm 2,86$, влучних 2-х очкових – $2,23 \pm 1,70$; «3-очкових кидків, к-ть» – $1,06 \pm 1,00$, «влучні» – $0,36 \pm 0,43$; «усіх влучних кидків з гри, к-ть» – $2,59 \pm 1,67$; «результативних передач, к-ть» – $1,02 \pm 0,66$; «перехоплень, к-ть» – $0,75 \pm 0,46$; «блок-шотів, к-ть» складає $0,35 \pm 0,54$; «підбирань в захисті, к-ть» – $2,90 \pm 2,25$; «підбирань в атаці, к-ть» – $2,13 \pm 1,44$; «усіх підбирань, к-ть» – $5,03 \pm 2,79$. Коефіцієнт варіації від 59,94 до 152,28% свідчить про значну неоднорідність даних показників техніко-тактичної підготовленос-

ті 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 свідчать про низькі показники змагальної діяльності у цьому віці, особливо в тих техніко-тактичних діях, які вимагають прояву фізичних якостей (наприклад: швидко-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.

Висновки. Встановлено, що попри достатню розробленість теорії тестів в олімпійському спорті, не всі види підготовленості юних баскетболістів контролюються сучасними тестами, які відповідають специфіці ігрової діяльності у командних спортивних іграх, враховують сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Виявлено в ході педагогічного тестування за діючою навчальною



програмою ДЮСШ відмінний та добрий рівень фізичної підготовленості баскетболістів 13-14 років при високій однорідності показників у групі за всіма запропонованими тестами. Однак, кількість техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності, які пов'язані з рівнем розвитку фізичних якостей, на етапі попередньої базової підготовки є недостатньою та показник в групі неоднорідний з високим рівнем коливання (коефіцієнт варіації від 23,14 % до 152,28 %).

Аналіз доступної літератури з даного напрямку свідчить, що проблема контролю фізичної підготовленості юних українських баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки розкрита недостатньо, потребує пошуку та впровадження нових підходів з урахуванням всіх чинників, що впливають на рівень змагальної діяльності, сучасних тенденцій комплексного контролю у світовому баскетболі, новітніх тестів, які відповідають специфіці гри, що дозволить тренерам вдосконалити керування навчально-тренувальним та змагальним процесами.

Перспективи подальших досліджень полягають в підборі сучасних тестів з фізичної підготовленості баскетболістів, визначенні їх взаємозв'язку зі змагальною діяльністю, порівнянні з традиційними тестами програми ДЮСШ з метою вдосконалення комплексного контролю на основі використання зарубіжного й вітчизняного досвіду, який би не

тільки сприяв підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, а й відіграв велику роль у керуванні змагальною діяльністю, орієнтації спортсменів до конкретного ігрового амплуа, формуванні ігрових підгруп в складі команд тощо.

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. Власов А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Александр Михайлович Власов. - Москва, 2004 142 с.
3. Годик М.А., Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова – М.: Советский спорт, 2010. – 330 с.
4. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе (теория и методика): автореф. на здобуття наук. ступеня доктора педагогічних наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.А. Данилов. - М., 1996. - 43 с.
5. Запорожанов В. Количествен-

ные и качественные критерии оценки перспективных возможностей юных спортсменов / Вадим Запорожанов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, реакції, спортивної медицини та реабілітації : Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С 43.

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. - №3. – 2014. – С. 72-76.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. 806 с.
6. Шинкарук О.А. Система відбору та орієнтації в різних країнах світу // О.А. Шинкарук. Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. – С 191-198.
7. Babette M. Pluim. Physiological characteristics of the game. The International Tennis Federation Ltd., 2007.
8. Balsom P. Evaluation of physical performance // Ekblom Bjorn: Handbook of Sports Medicine and Science. Football (Soccer). – Blackwell Scientific Publications. – 1994. – P. 102-123.

