

Вдосконалення технічної підготовленості баскетболісток в умовах вищого навчального закладу

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Вивчається ефективність розробленої комплексної тренувальної програми з удосконалення технічної підготовленості баскетболісток студентської команди впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки. Встановлено статистично достовірне ($p < 0,01$) покращення ефективності виконання штрафних кидків на 12,70 %, яка наприкінці підготовчого періоду становила 78,1 % влучань. Статистично достовірно ($p < 0,05$) покращилась результативність кидків із середньої дистанції за методикою М-100 (на 9,32 % до 30,5 влучань), а тривалість виконання даної вправи зменшилась в середньому на 44,3 с.

Ключові слова: баскетболістки, технічна підготовленість, штрафні кидки, підготовчий період.

Abstract

The efficiency of the developed complex training program focused on improving the technical preparedness of student team female basketball players during the preparatory period of the annual training cycle is investigated. Statistically significant ($p < 0,01$) improving the efficiency of the free throw by an average of 12,70 % was found, and at the end of the preparatory period this indicator was 78,1 % of hits. Performance of middle shots by the method of M-100 statistically significant ($p < 0,05$) improved by an average of 9,32 % till 30,5 of hits, and the duration of this exercise decreased by an average of 44,3 sec.

Keywords: female basketball players, technical preparedness, free throw, preparatory period.

Проблема виявлення факторів, що зумовлюють досягнення високих результатів у спортивних іграх, з кожним роком набуває все більшого значення, що зумовлюється загостренням конкуренції серед команд різного віку, статі та кваліфікації. Характерною особливістю сучасного баскетболу є дуже високий рівень підготовленості команд та виключна підготовленість спортсменів і, як наслідок, все більш зростаюча щільність спортивних результатів [2]. В таких умовах особливого значення набуває швидкість і правильність прийнятих на майданчику рішень і їх ефективне виконання. Тільки високий рівень технічної підготовленості дозволяє спортсменам застосовувати різноманітні тактичні дії в нападі й захисті. Щоб реалізувати прийняте рішення гравець повинен виконати необхідний технічний прийом, тобто показати свою технічну майстерність. Технічна підготовка гравців повинна залишатися самою основною та важливою ланкою в роботі тренера незалежно від рівня команди.

У дослідженні взяли участь 15 студенток групи підвищення спортивної майстерності з баскетболу. Тестування технічної підготовленості баскетболісток проводилося на початку (вересень) і в кінці (листопад) підготовчого періоду 2015–2016 навчального року і передбачало проведення тестів, які використовуються фахівцями з баскетболу [1; 10 та ін.]: штрафні кидки, кидки з різних місць (М-100). Дані тести визначають рівень розвитку основних технічних прийомів, необхідних для ефективного гри у баскетбол.

Технічна підготовленість – ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, відповідної особливостям даного виду спорту і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Цілком природно, що чим більшою кількістю прийомів та дій володіє спортсмен, тим в більшій мірі він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби, тим ефективніше він може протидіяти атакуючим діям суперника і одночасно провокувати його до прийняття неадекватних ситуативних рішень [9]. У підготовчому періоді основними завданнями технічної підготовки баскетболісток було: розширити запас технічних навичок і умінь; вдосконалити технічні прийоми (правильна структура рухів, виконання їх без зайвих напружень); поліпшити деталі техніки за рахунок виявлення і усунення помилок і т. д.

З метою отримання вихідних даних технічної підготовленості баскетболісток, ми провели тестування на початку підготовчого періоду. Наступним кроком було впровадження в тренувальний процес баскетбольної команди розробленої комплексної тренувальної програми.

Тренувальне заняття, традиційно, складалося з підготовчої, основної та заключної частин. У підготовчій частині застосовувались комплекси розминки, в яких засоби підготовки підбиралися у відповідності із завданнями основної частини заняття. В загальному вигляді комплекси розминки були складені за наступною схемою: 1) біг (в різному темпі, різної тривалості); 2) стретчинг (із використанням статичних і балістичних вправ); 3) бігові вправи; 4) вправи загальної або спеціальної фізичної підготовки; 5) вправи для вдосконалення техніко-тактичної майстерності. В основній частині застосовувались розроблені комплекси для вдосконалення технічної майстерності (кидків, передач, ведення і т. д.).

Наприкінці підготовчого періоду було проведено повторне тестування показників технічної підготовленості баскетболісток і зафіксовано позитивну динаміку в результативності виконання тестів.

Штрафні кидки. В останні роки штрафний кидок постійно знаходиться у полі зору спеціалістів баскетболу. Важливість оволодіння штрафним кидком полягає в тому, що він, з одного боку має самостійне ігрове призначення (кількість влучань зі штрафного складає значну частину загального рахунку гри), з іншого боку, навичка виконання штрафних кидків є основою для формування всього комплексу рухів, які використовуються баскетболістами для кидків м'яча у кошик [3]. Наше дослідження передбачало виконання 21 штрафного кидка: підряд 7 серій по 3 кидки із наступним визначенням відсотку влучань. Ефективність штрафного кидка на початку підготовчого періоду становить в середньому 69,3 % влучань. Наприкінці підготовчого періоду даний показник статистично достовірно ($p < 0,01$) покращився і становив 78,1 %.

Для успішної участі в змаганні кожен баскетболіст повинен не тільки уміло застосовувати передачі, ловлю і ведення м'яча, але й точно атакувати кільце, виконуючи кидки з різних початкових положень, з будь-яких дистанцій, в умовах протидії суперників. Зміна обстановки гри і прагнення використати кожен зручний момент для атаки визначають необхідність володіння різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних особливостей гравця.

Кидки з різних місць (М-100). Висока інтенсивність змагальної діяльності у баскетболі вимагає від гравців максимальної концентрації та оптимальної мобілізації всіх функцій організму при виконанні дистанційних кидків у кошик. У зв'язку з цим, інформативним є тест на технічну підготовленість баскетболістів М-100, який ми проводили за стандартною методикою, зокрема, перед початком тесту гравці виконували п'ятихвилинний біг у змішаному режимі (для досягнення ЧСС 150 – 175 уд/хв, що відповідає змагальним умовам). В ході тестування нами враховувалися не лише кількість влучань, але й час, затрачений на виконання цих кидків. На початку підготовчого періоду зі 100 кидків влучними були: із середньої дистанції – 27,9 кидків, із дальньої – 19,8 кидків. Час виконання тесту М-100 склав в середньому 745,8 с. Застосування розробленої тренувальної програми мало позитивний вплив на технічну підготовленість баскетболісток. Зокрема, статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст результативності виконання кидків із середньої дистанції наприкінці підготовчого періоду становив 9,32 % (в середньому 2,6 кидків), а тривалість виконання тесту М-100 зменшилась в середньому на 44,3 с, що становить 5,94 % (табл. 1, рис. 1). Кількість влучних кидків із дальньої дистанції наприкінці підготовчого періоду становила 21,5, проте статистично достовірного приросту не зафіксовано.

Підготовка спортсменів повинна бути науково обґрунтованим логічним процесом, основу якого становлять принципи та закономірності спортивного тренування [8]. Раціональний підхід тренера до планування тренувального процесу баскетболісток в умовах вищого навчального закладу впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки, дозволить спортсменкам до відповідальних змагань досягнути оптимальної спортивної форми, а високий рівень технічної підготовленості дозволить реалізувати заплановані тактичні схеми гри в нападі та захисті, орієнтуватися в умовах, що швидко змінюються, а також раціонально взаємодіяти з партнерами і протидіяти суперникам.

В результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено виключну важливість високого рівня технічної підготовленості баскетболісток для ефективного ведення змагальної боротьби і застосування тактичних комбінацій в нападі та захисті.

Встановлено, що впровадження в тренувальний процес жіночої баскетбольної команди вищого навчального закладу розробленої комплексної тренувальної програми удосконалення технічної підготовленості, мало позитивний вплив на результативність виконання спортсменками запропонованих тестів. Зокрема, статистично достовірно ($p < 0,01$) покращилась ефективність виконання штрафних кидків на 12,70 % і наприкінці підготовчого періоду становила 78,1 % влучань.

Статистично достовірно ($p < 0,05$) покращилась результативність кидків із середньої дистанції за методикою М-100 (на 9,32 % до 30,5 влучань), а тривалість виконання даної вправи зменшилась на 44,3 с, що становить 5,94 %.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні динаміки показників технічної підготовленості спортсменів ігрових видів спорту в умовах вищих навчальних закладів на різних етапах річного циклу підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / В. З. Бабушкин. – К. : Здоров'я, 1985. – 142 с.
2. Вознюк Т. В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» [Текст] / Т. В. Вознюк. – Львів, 2006. – 23 с.
3. Горбуля В. А. Влияние техники выполнения штрафного броска в баскетболе на его результативность [Текст] / В. А. Горбуля, В. Б. Горбуля, А. Д. Ширококов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ, 2007. – №1. – С. 21–29.
4. Горбуля В. Б. Методика формування спортивно-технічної майстерності баскетболістів 10–12 років [Текст] / В. Б. Горбуля, В. О. Горбуля, О. В. Горбуля, А. В. Єрмоленко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 1. – С. 188–194.
5. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – 2-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
6. Корягин В. М. Актуальные проблемы физической и технической подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней тренировки [Текст] / В.М. Корягин // Физ. воспитание студ. творч. спец. – Х. : 2001. – № 5. – С. 6–13.
7. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації [Текст] : навч. посібн. / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2007. – 272 с.

Підлужняк Олександр Іванович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Pidluzhnyak Alexander I. – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia.