

## **ВПЛИВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

*Вознюк Тетяна, Дадзіс Владислав*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

### **Анотації:**

У статті розглядаються питання фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів. За результатами спеціальних тестів визначено динаміку показників фізичної підготовленості спортсменів протягом річного макроциклу. Проведений порівняльний характер

In the article the questions of physical training of skilled players. According to the results of special tests determined by the dynamics of indexes of physical preparedness of athletes for a one-year macrocycle. The comparative nature of the results obtained with the model parameters.

В статье рассматриваются вопросы физической подготовки квалифицированных баскетболистов. По результатам специальных тестов определена динамика показателей физической подготовленности спортсменов в течение годовичного макроцикла.

отриманих результатів з модельними показниками. Дані педагогічного контролю рівня фізичної підготовленості баскетболістів дозволяють підвищити ефективність управління ходом тренувального процесу кваліфікованих команд, зокрема, більш обґрунтовано проводити відбір необхідних засобів та методів підготовки.

**Ключові слова:**

річний макроцикл, баскетбол, фізична підготовка, критерії фізичної підготовленості, модельні показники

The data of pedagogical control of physical fitness of basketball players improve management efficiency of training process of qualified teams, in particular, it is more reasonable to select the necessary tools and training methods.

macrocycle, basketball, physical training, criteria of physical preparedness, model indexes

Проведен сравнительный характер полученных результатов с модельными показателями. Данные педагогического контроля уровня физической подготовленности баскетболистов позволяют повысить эффективность управления ходом тренировочного процесса квалифицированных команд, в частности, более обоснованно проводить отбор необходимых средств и методов подготовки.

летний макроцикл, баскетбол, физическая подготовка, критерии физической подготовленности, модельные показатели

**Постановка проблеми.** Сучасний баскетбол представляє собою одну з найнапруженіших спортивних командних ігор, адже змагальна діяльність баскетболістів пов'язана з екстремальними фізичними і психологічними навантаженнями, які вимагають граничної мобілізації всіх можливостей організму. Спеціальні дослідження та спостереження дозволили встановити, що протягом гри баскетболісти виконують великий обсяг роботи. Так, за 40 хвилин „чистого” часу гри вони пробігають у високому темпі не менше 6-7 км. За цей час центрові виконують в середньому 52 стрибки, крайні нападаючі - 37, захисники - 31. У більшості випадків спортсмени знаходяться на майданчику 15-20 хвилин. Тільки лідери команд змушені грати 25-35, а іноді й 40 хвилин. Але й 15-20 хвилин участі в матчі вимагають максимальної реалізації фізичного потенціалу гравця [3]. Баскетболіст, який знаходиться на майданчику 40 хвилин без заміни, безпосередньо володіє м'ячем 3,5-4 хвилини, а інший час грає без м'яча. Частота серцевих скорочень спортсменів під час гри в баскетбол у середньому складає 176 уд/хв. [4, 7, 8]. Проведені дослідження з визначення результативності техніко-тактичних дій протягом гри з різними за силами суперниками засвідчили, що кінець кожного тайму характеризується зниженням коефіцієнту ефективності. Таке положення вимагає розробки подальших шляхів удосконалення фізичної підготовки баскетболістів [2]. Припускаємо, що такими напрямками є регулярний педагогічний контроль з наступною корекцією відповідних методів та засобів, спрямованих на досягнення та підтримання високого рівня розвитку функціональних можливостей [1, 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Враховуючи важливе значення фізичної підготовки для ефективної змагальної діяльності, провідні фахівці в галузі спортивного тренування завжди приділяли багато уваги цій проблемі (Ю.В. Верхошанський, 1988; М.А. Годик, 2002; В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; В.М. Костюкевич, 2004 та ін.). Зокрема в баскетболі питання фізичної підготовки розглядалися в працях В.М. Корягіна, 1998; Р.А. Корнеєва, 2004; Л.Ю. Поплавського, 2004 та ін. Проте чимало аспектів теоретико-методичних основ фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів залишається не вирішеними або потребують більш глибокої розробки.

**Мета дослідження** – визначення впливу спеціалізованого тренування на показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, нормативних документів; педагогічне спостереження, педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі збірної баскетбольної чоловічої команди Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського[18]. Досліджуваний контингент складався з баскетболістів віком 17–22 років, що володіють техніко-тактичними прийомами та мають тренувальний стаж 6-12 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Динаміка рівня фізичної (атлетичної) підготовленості на етапах річного циклу – один з важливих показників раціональності організації та побудови тренувального процесу.

З метою вивчення структури та рівня підготовленості баскетболістів нами було проведено 5 етапних обстежень з інтервалом 40-60 днів, обумовлених участю у змаганнях і системою підготовки.

Програма тестування передбачала оцінку стартової і дистанційної швидкості (біг 6 и 20 м з високого старту), швидкісної і загальної витривалості (човниковий біг 2x40 с і тест Купера) та швидкісно-силового компонента підготовленості за висотою вистрибування вгору.

Перше тестування проведено на початку спеціально-підготовчого етапу, друге – після закінчення підготовчого періоду, інші обстеження – протягом змагального періоду. В табл. 1 показана динаміка основних рухових якостей спортсменів на етапах макроциклу.

Таблиця 1

**Динаміка результатів тестування рухових якостей баскетболістів [n=18] на етапі макроциклу ( $\bar{M} \pm m$ )**

Тестові вправи	Час обстеження				
	жовтень	грудень	лютий	квітень	травень
Біг 6 м, с	1,42±0,16	1,37±0,20	1,52±0,23	1,43±0,17	1,39±0,12
Біг 20 м, с	3,32±0,22	3,20±0,16	3,33±0,18	3,15±0,9	3,30±0,16
2x40 с, м	380±17	381±14	390±15	400±13	391±18
Стрибок уверх, см	58±4	60±2	59±4	62±3	56±3
Стрибок у довжину з місця, см	238,7±3,5	254,3±2,8	252,1±3,1	250,7±1,9	246,4±3,7
Динамометрія максимальна правою, кг	54±1,72	58±1,41	56±1,64	62±1,35	57±1,47
Біг на 3000 м, хв.,с	13,38±0,14	12,50±0,44	13,55±0,15	13,22±0,11	14,12±0,41

Отриманні дані засвідчують про відсутність виражених змін рівня розвитку рухових здібностей гравців на етапах річного циклу. Найбільш високі результати були зафіксовані у грудні і квітні, тобто через 3 і 7 місяців регулярної тренувальної і змагальної діяльності.

Абсолютні показники тестів не дозволяють об'єктивно оцінити інтегральний рівень підготовленості гравців і команди, а також не дають можливості визначити сильні і слабкі ланки атлетичної підготовленості, тому для практики управління тренувальним процесом велике значення має розробка методики кількісної оцінки результатів тестування. Необхідність такого оцінювання згідно основам спортивної метрології пов'язана з тим, що, по-перше, інструментальні методи діагностики будуються на показниках, численні значення яких виражаються у різних одиницях виміру і не співставляються один з іншим, по-друге, самі по собі не указують, наскільки вони задовільні.

Для визначення рівня фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів ми використовували методику комплексної оцінки. В якості вихідних даних ми брали усереднені результати тестування протягом року (табл. 2).

Таблиця 2

**Нормативні показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів [n=18]**

Тест	Якість, яка оцінювалася	Показник $\bar{M} \pm m$
Біг 6 м, с	Стартова швидкість	1,43 ± 0,17
Біг 20 м, с	Дистанційна швидкість	3,22 ± 0,19
Човниковий біг 2x40 с, м	Швидкісна витривалість	3,95 ± 0,16
Стрибок у довжину з місця	Швидкісно-силові якості	248,6±3,2
Вистрибування вгору, см	Швидкісно-силові якості	60,0 ± 3,3
Біг 3000 м, хв.,с	Загальна витривалість	13,10 ± 0,57
Динамометрія, кг	Сила	57,4 ± 4,4

В командних спортивних іграх широке розповсюдження отримали пропорційні шкали з градацією оцінок від 0 до 10. Методика пропорційних шкал передбачає надання за певний приріст результатів однакової кількості балів. Початком шкали було значення  $\bar{M} - 1 \delta$ , кінцем  $\bar{M} + 1 \delta$ . Для визначення інтервалів шкали застосували формулу:

$$I = \frac{(\bar{M} + 1\delta) - (\bar{M} - 1\delta)}{10}$$

Розглядаючи рівень розвитку окремих рухових здібностей, в практиці спортивних ігор прийнято вважати, що оцінка в 7 балів і вище вказує на наявність провідної ланки в структурі підготовленості спортсменки. Оцінка в 4 бали і нижче розглядається як слабка (лімітована) ланка в структурі спортивної підготовленості [6].

Аналіз змін структури командних показників тестування рухових якостей на етапах макроциклу з урахуванням бальних оцінок (табл. 3) дозволив зробити наступні висновки:

- в цілому по команді практично на всіх етапах макроциклу рівень фізичної підготовленості баскетболістів оцінюється як "нижче середнього";
- найслабша ланка у структурі фізичної підготовленості баскетболістів – стартова і дистанційна швидкість, сила. В якості відносно сильних ланок можна виділити загальну і швидкісну витривалість, швидкісно-силові якості, рівень яких в той же час був лише декілька вище середнього.

Таблиця 3

**Динаміка показників фізичної підготовленості баскетболістів[n=18] (у балах)**

Етапи обстеження	Рухові якості						Сума балів, рівень розвитку рухової якості
	Стартова швидкість	Дистанційна швидкість	Швидкісна витривалість	Загальна витривалість	Стрибучість	Сила	
Жовтень	5	4	4	4	4	3	24, низький
Грудень	6	5	4	8	7	5	35, середній
Лютий	4	4	5	5	5	3	26, нижче середнього
Квітень	5	6	7	6	6	6	36, середній
Травень	6	4	6	5	3	4	28, нижче середнього
$\bar{M} \pm m$	5,2±0,8	4,6±0,8	5,2±1,3	3,4±1,7	4,6±1,3	4,4±2,5	

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що існуюча в практиці підготовки команди баскетболістів-студентів структура засобів і методів тренування не сприяє досягненню високої фізичної підготовленості. Якщо порівняти кращі середні результати нашого тестування з модельними показниками, розробленими для висококваліфікованих баскетболістів [4], можна говорити про значне відставання результатів команди студентів за рівнем фізичної підготовленості (табл.4).

Дані табл. 4 свідчать про те, що в динаміці підготовленості гравців на окремих етапах макроциклу лише показники стрибучості та загальної витривалості були на рівні моделі, інші рухові здібності у своїх максимальних проявах досягли середнього рівня.

**Модельні характеристики фізичної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації (n=12)**

Тестова вправа	Модельний рівень		Змагальний етап	
	показник	бали	показник	бали
Біг 6 м, с	1,7 - 1,22	8	1,37	6
Біг 20 м, с	3,02 - 3,15	6 - 7	3,15	5
Біг 2x40 с, м	436 - 410	10 - 8	400	6
Біг 3000 м, хв., с	12,00 – 14,15	10 - 7	12,50	8
Динамометрія сила, кг	74 - 63	9 - 7	58	5
Стрибок уверх, см	73 - 68	10 - 8	60	6
Стрибок у довжину з місця, см	250-236	10-7	254,3	10

**Висновки.** Педагогічне тестування кваліфікованих баскетболістів протягом річного циклу підготовки дозволило виявити динаміку показників фізичної підготовленості. Найбільш високий рівень розвитку рухових якостей спостерігається у грудні (цей період відповідає етапу стабілізації набутої спортивної форми) і у квітні, коли команда відіграла 2/3 офіційних матчів. Дані педагогічного контролю рівня фізичної підготовленості баскетболістів дозволяють підвищити ефективність управління ходом тренувального процесу кваліфікованих команд, зокрема, більш обґрунтовано проводити відбір необхідних засобів та методів підготовки. Саме на удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих баскетболістів у річному макроциклі будуть спрямовані подальші дослідження.

**Список використаних джерел:**

1. Вознюк Т.В. Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток. / Т.В. Вознюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз.. вих. і спорту – Львів, 2006. – С. 86-91.
2. Вознюк Т.В. Контроль змагальної діяльності в баскетболі за часовими інтервалами /Т.В. Вознюк, А.І. Драчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Житомир, 2016 (Випуск 1). – С. 267-271.
3. Корнеев Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев //Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 24-28.
4. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физического воспитания. / В.М. Корягин – Львов: Край, 1998. – 192 с.
5. Костюкевич В.М. Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів-ігровиків в підготовчому періоді річного тренувального циклу / В.М. Костюкевич, О.А. Перепелиця, В.М. Поліщук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2004. – Т. 5. – С. 207-211.
6. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / В.М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О.Г. Сокольвак. – Вінниця: Планер, 2015. – 256 с.
7. Мітова Олена. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх / Олена Мітова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 1(20). – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – С. 353-360.
8. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. / Л.Ю. Поплавський – К.: Олімпійська література, 2004. – 448 с.