

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Корязін Віктор, Гребінка Галина

Національний університет «Львівська політехніка», Львів

Анотація. Стаття присвячена основним аспектам підготовки юних баскетболістів в групах базової підготовки (10–14 років), що потребує особливої педагогічної уваги та пошуків нових наукових розробок щодо її вирішення в умовах позашкільної підготовки юних баскетболістів, а саме в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР), шкіл вищої спортивної майстерності (ШВСМ) та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (СНЗСП). У статті, базуючись на результатах проведених досліджень фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів віком 10–14 років, зазначено, що існує необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості і розвитку фізичних якостей юних спортсменів, що потребує впровадження в освітній процес нових засобів і методів тренування для підвищення ефективності тренувального процесу.

Ключові слова: баскетбол, підготовка юних спортсменів.

Вступ. Баскетбол – атлетична гра, яка приділяє високі вимоги до фізичної і технічної підготовленості баскетболістів [1-3; 9; 16; 18]. Сучасний баскетбол, з розширенням діапазону ігрових дій спортсменів, збільшенням навантаження під час гри у зв'язку з використанням активного захисту (пресінг), вимагає від баскетболістів відмінної фізичної і технічної підготовки.

Для більш ефективного підвищення якості фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів необхідно знати не тільки які вимоги ставить до них гра, але й які засоби і методи тренування є найбільш ефективними та як раціонально побудувати тренувальний процес [2; 7].

Оцінка і аналіз системи підготовки та результати виступів найсильніших спортсменів світу [4; 5; 9; 13; 14; 16] свідчать, що успіху можливо досягти лише в результаті багаторічних, науково-обґрунтованих тренувань, починаючи з дитячого віку. Визначено, що саме в юнацькому віці відбувається формування основ для подальшого розвитку майстерності [4; 5].

Актуальність дослідження зумовлена потребою визначити рівень технічної і фізичної підготовленості юних баскетболістів груп базової підготовки проаналізувати існуючу систему підготовки, що дасть можливість на науковій основі цілеспрямовано підбирати засоби і методи тренування для удосконалення структури комплексної підготовки.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Вивченню проблеми удосконалення системи підготовки юних баскетболістів присвячені роботи багатьох спеціалістів у цій галузі, а саме Ж. Цимбалюк (2003), О. Мітова (2004, 2021), А. Тимошенко (1999), Р. Чопик (2010), Г. Казюра (2013), Н. Нестеренко (2013), Нью Юньфей (2013), Ю. Костюк (2015), В. Кириченко (2016), В. Онищенко (2017).

Серед найбільш важливих публікацій з теми даного дослідження заслуговує на особливу увагу наукова праця О. Мітової та О. Івченко (2015) «Контроль параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки», в якій були визначені параметри уваги у баскетболістів 13-14 років до і після фізичного навантаження різної спрямованості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводились згідно Тематичного плану кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка» наукової теми «Проблеми фізичної культури і спорту студентської молоді» на 2021–2025 рр.

Мета та завдання дослідження. Дослідити рівень фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів групи базової підготовки в закладах позашкільної освіти, визначити основні аспекти вдосконалення та реалізації системи фізичної і технічної підготовки юних спортсменів.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі ДЮСШ. У ньому брали участь 532 юних баскетболістів 10–14 років.

Для проведення дослідження використовувались такі тести:

- для оцінки технічної підготовленості: передача м'яча в стіну двома руками від грудей і однією рукою від плеча протягом 30 с, баскетболіст розташовувався на відстані 2 м від стіни;
- штрафні кидки з 30 (кількість влучень);
- кидки з різних точок із 40 (кількість влучень);
- комплексна вправа з бігу, передачі, ловлі, ведення та кидку м'яча у кошик [4].

Для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів використовувались наступні тести:

- висота вистрибування (см) за методикою В. Корягіна [4];
- стрибок у довжину (см) з місця поштовхом обох ніг;
- біг по майданчику (м) від одної лицьової лінії до другої лицьової лінії протягом 40 с (3 підходи з однохвилинним інтервалом для відпочинку);
- пересування в захисній стійці 100 метрів між трьома точками, розташованими на відстані 5 метрів одна від одної (с);
- біг 20 метрів з фіксацією пробігання шестиметрового відрізка (с) [3; 4].

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів 10–14 років показали, що їх рівень у юних спортсменів є недостатнім, він не відповідає в цілому тим критеріям, які висуваються для ДЮСШ.

Результати дослідження рівня технічної і фізичної підготовленості юних баскетболістів груп базової підготовки наведені в таблиці 1.

Дослідження та аналіз показників рівня фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів показали, що вони знаходяться в цілому на рівні показника «добре» або «задовільно», якщо їх порівняти з даними, які висвітлені в навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШОР, ШВСМ, СНЗСП [15].

**Результати дослідження технічної та фізичної підготовленості
баскетболістів різного віку**

Вік (років)	10 (n=110)	11 (n=105)	12 (n=101)	13 (n=115)	14 (n=101)
Показники					
Зріст, см	154±2.01* 5.54**	158±2.09* 5.50**	161±2.23* 6.15**	172.7±2.93* 6.21**	177.4±2.15* 6.11**
Зріст з витягнутою вгору рукою, стоячи навшпиньках, см	184±2.31* 5.52**	189.1±2.15* 5.48**	202±2.45* 5.95**	214.7±2.51* 6.20**	225.6±2.4* 6.05**
Біг 6 м, с	1.75±0.03* 0.071**	1.71±0.04* 0.072**	1.67±0.039* 0.069**	1.61±0.04* 0.081**	1.53±0.037* 0.071**
Біг 20 м, с	4.1±0.06* 0.101**	4.05±0.064* 0.107**	3.99±0.07* 0.11**	3.85±0.08* 0.111**	3.42±0.061* 0.109**
Висота вистрибування (абсолютна), см	201±2.99* 8.21**	221±3.01* 9.15**	242.6±3.05* 8.97**	258±3.01* 9.15**	272.3±3.15* 9.01**
Висота вистрибування (відносна), см	29.1±2.1* 5.19**	32.17±2.17* 5.36**	36.8±2.15* 5.33**	42.0±2.51* 5.64**	43.1±2.16* 5.31**
Стрибок у довжину з місця, см	168.9±2.8* 8.65**	175±2.95* 8.75**	182.9±3.05* 9.01**	198.1±3.15* 9.4**	227.7±3.11* 9.05**
Біг по майданчику 3x40 с, м	398±8.4* 16.99**	458.8±8.35* 17.21**	467.1±8.5* 17.1**	489.8±8.1* 17.15**	501±9.05* 19.11**
Пересування в захисній стійці 100 м, с	43.8±1.9* 1.89**	41.9±1.85* 1.97**	38.1±1.65* 1.95**	36.6±1.61* 2.85**	34.24±1.58* 1.97**
Комплексна вправа 2x26 м, с	29.04±0.6* 0.741**	26.02±0.59* 0.731**	22.03±0.61* 0.820**	19.82±0.59* 0.791**	18.01±0.61* 0.831**
Штрафні кидки з 30, кількість влучень	6.3±1.2* 2.95**	7.42±1.1* 3.01**	10.1±1.05* 2.97**	14.55±1.03* 2.94**	15.4±1.01* 2.85**
Кидки з точок із 40, кількість влучень	-	5.5±1.45* 3.82**	8.6±1.4* 3.51**	14.0±1.35* 3.45**	15.1±1.30* 3.52**
Передача м'яча в стінку, кількість разів:					
-«сильною» рукою	15.1±1.05* 3.21**	18.5±1.06* 3.15**	19.4±1.05* 3.01**	22.9±1.01* 2.91**	25.8±0.98* 2.6**
-«слабкою» рукою	8.1±1.1* 2.99**	11.2±1.11* 3.19**	14.3±1.01* 2.97**	17.1±0.99* 2.95**	20.1±0.991* 2.71**
-обомі руками від грудей	13.1±1.2* 2.99**	16.2±1.1* 3.1**	18.08±1.05* 3.07**	21.1±0.85* 2.41**	24.1±0.91* 2.69**

*- середня величина та похибка середньої величини

**- стандартне відхилення від середньої величини

В цій програмі оцінка рівня фізичного розвитку вихованців груп базової підготовки оцінюється за трьома параметрами: «задовільно», «добре», «відмінно».

В наших дослідженнях були отримані наступні результати:

- Зріст юних спортсменів відповідно до віку становив: 10 років – 154 ± 2.01 см, 11 років – 158 ± 2.09 см, 12 років – 161 ± 2.23 см, 13 років – 172.7 ± 2.93 см, 14 років – $177,4 \pm 2.15$ см.
- Зріст з витягнутою вгору рукою, стоячи навшпиньках в см: 10 років – 184 ± 2.31 , 11 років – 189.1 ± 2.15 , 12 років – 202 ± 2.45 , 13 років – 214.7 ± 2.51 , 14 років – 225.6 ± 2.4 .

Якщо розглядати результати, які показали юні баскетболісти бігу на 20 метрів, то вони знаходяться в такому діапазоні: 10 років – 4.1 ± 0.06 с (в програмі визначено, що показник 4.1 с відповідає оцінці «задовільно»), 11 років – 4.05 ± 0.064 (оцінка «задовільно»), 12 років – 3.99 ± 0.07 («задовільно»).

Аналогічна картина спостерігається і в результатах таких тестів як стрибок у довжину з місця та інших показниках. Так, результати тестів, які характеризують рівень швидкісно-силової підготовленості юних баскетболістів, показують, що в цілому юні спортсмени мають низькі показники, а особливо у такій важливій для цього виду спорту якості як висота вистрибування. Відносна висота вистрибування у юних баскетболістів становить: 10 років – 29.1 ± 2.1 см, 11 років – 32.17 ± 2.17 см, 12 років – 36.8 ± 2.15 см, 13 років – 42.0 ± 2.51 см, 14 років – 43.1 ± 2.16 см. В показниках тесту стрибок поштовхом обома ногами з місця ми спостерігаємо таку саму картину. В такому важливому компоненті як біг 3х40 с через 1 хвилину відпочинку були отримані наступні результати: 10 років – 398 ± 8.4 м, 11 років – 458.8 ± 8.35 м, 12 років – 467.1 ± 8.5 м, 13 років – 489.8 ± 8.1 м, 14 років – 501 ± 9.05 м. Результати цього тесту мають важливе значення для оцінки рівня розвитку такої якості, як швидкісна витривалість.

В комплексній вправі 2х26 м маємо наступні показники: у 10-річних спортсменів – 29.04 ± 0.6 с, 11 років – 26.02 ± 0.59 , 12 років – 22.03 ± 0.61 с, 13 років – 19.82 ± 0.59 с, 14 років – 18.01 ± 0.61 с.

Як видно із таблиці 1, спостерігається зростання від року до року показників при виконанні штрафних кидків, враховуючи кількість влучних попадань.

З результатами виконання тестів з кидка з точок та передачі м'яча «сильною», «слабкою» та обома руками від грудей ми спостерігаємо аналогічну картину.

Висновки:

1. Дослідження показали, що рівень розвитку фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів 10–14 років є недостатнім, він не відповідає в цілому тим критеріям, які висуваються для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСН та СНЗСП та наведені у програмі.

2. Встановлено, що у юних баскетболістів 10–14 років досить низькі показники, які характеризують їхній зріст. Отримані низькі показники у висоті вистрибування; рівень швидкісної витривалості свідчить про необхідність пошуку можливостей для підвищення ефективності тренувального процесу в плані її (тобто швидкісної витривалості) покращення.

3. Дослідження рівня технічної підготовки юних баскетболістів показали, що він в цілому невисокий. На особливо низькому рівні знаходиться техніка володіння передачею м'яча «слабкою» рукою від плеча.

4. Недостатній рівень розвитку фізичних якостей та оволодінням прийомами техніки гри не сприятиме у перспективі ефективному становленню спортивної майстерності баскетболістів, збільшить тривалість формування спеціальних навичок, знизить їх ефективність під час гри.

Перспективи подальших досліджень. На нашу думку, перспективним напрямом у вирішенні проблеми, яка розглядається в цій роботі, є дослідження не тільки фізичної і технічної підготовки юних баскетболістів, але й системи існуючих програм для ДЮСШ, що дозволить на строго науковій основі вирішувати проблему вдосконалення системи підготовки юних баскетболістів на етапі базової підготовки у закладах позашкільної підготовки. Подальші дослідження мають перспективу в напрямку вивчення інших проблем

вдосконалення системи підготовки юних баскетболістів. На наш погляд, перспективним напрямком роботи є визначення факторної структури фізичної і технічної підготовки.

Список використаних джерел

1. Казюра Г. М. Методика розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників у процесі занять баскетболом: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2013. 266 с.
2. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом: дис. канд. пед. наук. Київ, 2016. 206 с.
3. Кондрашин В. П., Корягин В. М. Тренінг баскетболістів вищих розрядів. Київ: Здоров'я, 1978. 93 с.
4. Корягин В. М. Підготовка висококваліфіцированих баскетболістів. Львів: Край, 1998. 191 с.
5. Костюк Ю. С. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної малокомплектної школи засобами баскетболу: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2015. 24 с.
6. Мітова О. О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. Дніпро, 2004. 251 с.
7. Мітова О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення: дис. док. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Придніпровська держ. ак. фізичної культури і спорту. Дніпро, 2021. 594 с.
8. Мітова О. О., Івченко О. М. Контроль параметрів уваги у баскетболістів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2015. Вип. 5. С. 74–77

9. Нестеренко Н. А. Швидкісно-силова підготовка баскетболістів 13–14 років залежно від ігрового амплуа: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Дніпро, 2013. 20 с.
10. Нью Юньфей. Оптимізація розвитку якостей, що визначають результативність ігрової діяльності баскетболістів 13–15 років: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків, 2013. 17 с.
11. Онищенко В. М. Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6–7 років на першому році занять міні-баскетболом: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Дніпро, 2017. 22 с.
12. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
13. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.
14. Poplavskiy L. Yu. Basketball: pidruchnyk [Basketball: textbook]. Kyiv, Ukraine: Olympic literature, 2004. 447 с.
15. Поплавський Л. Ю., Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Баскетбол. Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2019. 163 с.
16. Сушко Р. О. Теоретико- методичні основи розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу): автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. / НУФВСУ. Київ, 2018. 40 с.
17. Тимошенко О. В. Розвиток швидкості та точності ігрових дій у дівчаток 10–14 років, які займаються баскетболом: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 1999. 20 с.
18. Хромаев З. М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01. Київ, 1997. 189 с.

19. Цимбалюк Ж. О. Вплив основних властивостей нервової системи на розвиток тактичного мислення юних баскетболісток: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Харків, 2003. 23 с.

20. Чопик Р. В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2010. 22 с.