

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Корягін Віктор

Національний університет «Львівська політехніка», Львів

Анотація. На сучасному етапі система спортивного тренування баскетболістів повинна у повній мірі відображати та враховувати ті дії, що спортсмен виконує у процесі змагань (Koryahin, 1998). Сучасний баскетбол потребує від спортсменів високої функціональної підготовки та досконалого володіння усіма технічними прийомами гри. Доведено, що для зростання спортивної майстерності баскетболістів велике значення має фізична підготовка та її органічний взаємозв'язок з технічною підготовкою. Останній визначає ефективність тренувального процесу (Мітова, 2021). Наукове обґрунтування цього взаємозв'язку дає змогу ефективно готувати баскетболістів високого класу у процесі багаторічних тренувань. На підставі аналізу досліджень цього питання встановлено, що бурхливий розвиток досягнень у світовому спорті потребує безперервного пошуку нових, ефективніших засобів технічної та фізичної підготовки баскетболістів. Оцінка і аналіз системи підготовки та результатів виступів найсильніших спортсменів світу (Koryahin, 1998; Поплавський, 2004) свідчать, що успіху можливо досягти лише в результаті багаторічних тренувань. Визначено, що саме в юнацькому віці відбувається формування фундаменту для подальшого розвитку і вдосконалення фізичних якостей, від яких в майбутньому залежатиме становлення спортивної майстерності баскетболістів. Саме тому необхідно сприяти усуненню недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів вже на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Мета дослідження – визначення рівня технічної та фізичної підготовленості юних баскетболістів та встановлення основних напрямків удосконалення фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів. *Матеріал і методи.* Для проведення досліджень використовувалися тести, які дозволили визначити рівень фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів (Koryahin, 1998; Koryahin, 2022). *Результати.* В результаті проведених досліджень визначено показники технічної і фізичної підготовленості юних баскетболістів: швидкісно-силові, витривалість, ведення м'яча, передач кидків тощо. *Висновки.* Результати досліджень вказали на необхідність посилення селекційної роботи з юними спортсменами та пошуку можливостей для підвищення ефективності тренувального процесу.

Ключові слова: баскетбол, технічна підготовка, фізична підготовка.

Вступ. На сучасному етапі розвитку баскетболу система тренування баскетболістів повинна в повній мірі відображати та враховувати ті дії, які спортсмен виконує під час змагань (Сушко, 2018). Встановлено, що для зростання спортивної майстерності баскетболістів велике значення має фізична і технічна підготовленість (Ню Юньфей, 2013).

Розгляду цих питань присвячено низку наукових досліджень (Koryahin, Hrebinka, 2021; Tyshchenko et al., 2018; Чопик, 2010). Наукове обґрунтування цього взаємозв'язку дасть змогу ефективно вести підготовку юних баскетболістів.

Актуальність дослідження зумовлена потребою в аналізі існуючої системи фізичної та технічної підготовки юних баскетболістів, що уможливить на науковій основі цілеспрямовано добирати засоби та методи тренування для удосконалення структури комплексної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно плану наукової роботи кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка».

Мета дослідження – визначення рівня технічної та фізичної підготовленості юних баскетболістів та встановлення основних напрямків удосконалення фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури визначити стан питання, що вивчається.
2. Визначити рівень технічної і фізичної підготовленості юних баскетболістів 15-16 років.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводились протягом 2017–2022 років на базі дитячих юнацьких спортивних шкіл Львівської області. У дослідженнях прийняли участь 203 юних баскетболісти 15-16 років, спортсмени I розряду. Для проведення досліджень використовувалися такі тести: пересування у захисній стійці, передача м'яча в стіну двома руками від грудей і однією рукою від плеча протягом 30 с на відстань 2 м від стіни, штрафні кидки, кидки у стрибку, комплексна вправа біжучи з передачі, ловлі, веденні та кидку м'яча у кошик, біг на 20 м, стрибок у довжину з місця, висота вистрибування поштовхом двох ніг, біг 3×4 с баскетбольним майданчиком через 1 хвилину відпочинку, оцінка фізичного розвитку баскетболістів. Усі тести відповідають основним критеріям теорії тестів. Детальний опис тестів можна знайти в працях В. М. Корягіна.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати досліджень технічної і фізичної підготовленості баскетболістів 15–16 років представлені в таблиці 1.

Дослідження ростових показників юних баскетболістів 15–16 років показали, що вони знаходяться в цілому на рівні, який нижче, ніж рекомендується навчальними програмами. У віці 15–16 років рівень середнього зросту «нижче середнього» і становить: 15 років – 181,9 см, 16 років – 187,6 см.

Важливим показником є зріст, стоячи навшпиньках з витягнутою вгору рукою. Такі дослідження проведені в баскетболі вперше. Їхня важливість полягає у тому, що вони дозволяють враховувати такий фактор, як довжина руки і стопи.

З таблиці 1 видно, що у юних баскетболістів протягом року цей показник збільшився з 230.1 ± 9.02 до 246.6 ± 2.51 . Отримані результати дають змогу стверджувати, що у віці 15–16 років баскетболісти загалом досягають субмаксимальних граничних значень цих показників.

Таблиця 1

**Результати досліджень технічної і фізичної підготовленості
баскетболістів 15–16 років**

з/п	Показники	Вік, років	15 (n=102)	16 (n=101)
1	Зріст, см		$181.9^1 \pm 2.11^2$ $6,5^3$	$187.6^1 \pm 2.13^2$ $6,03^3$
2	Зріст з витягнутою рукою, стоячи навшпиньках, см		$230.1^1 \pm 9.02^2$ $5,97^3$	$246.6^1 \pm 2.51^2$ $6,13^3$
3	Біг 6 м, с		$1.48^1 \pm 0.04^2$ $0,08^3$	$1.43^1 \pm 0.034^2$ $0,068^3$
4	Біг 20 м, с		$3.44^1 \pm 0.09^2$ $0,12^3$	$3.37^1 \pm 0.08^2$ $0,111^3$
5	Висота вистрибування (абсолютна), см		$277^1 \pm 3.05^2$ $8,75^3$	$295^1 \pm 3.01^2$ $8,61^3$
6	Висота вистрибування (відносна), см		$46.9^1 \pm 2.34^2$ $5,45^3$	$48.4^1 \pm 2.11^2$ $5,01^3$
7	Стрибок у довжину з місця, см		$232^1 \pm 3.24^2$ $9,45^3$	$243.2^1 \pm 3.12^2$ $9,01^3$
8	Біг по майданчику 3 $\square$ 40 с		$515^1 \pm 7.01^2$ $16,15^3$	$525^1 \pm 7.95^2$ $18,1^3$
9	Пересування у захисній стійці 100 м, с		$35.93^1 \pm 1.61^2$ $2,01^3$	$33.1^1 \pm 1.65^2$ $1,95^3$
10	Комплексна вправа 2 $\square$ 26 м, с		$17.2^1 \pm 0.601^2$ $0,822^3$	$16.1^1 \pm 0.596^2$ $0,801^3$
11	Штрафні кидки з 30 м, кількість влучань		$16.1^1 \pm 0.951^2$ $2,11^3$	$17.4^1 \pm 0.98^2$ $2,15^3$
12	Кидки з точок із 40 м, кількість влучань		$16.2^1 \pm 1.31^2$ $3,51^3$	$17.2^1 \pm 1.28^2$ $3,37^3$
13	Передача м'яча в стіну, кількість разів			
	- «сильною» рукою		$27.9^1 \pm 0.97^2$ $2,51^3$	$29.1^1 \pm 0.87^2$ $2,32^3$
	- «слабкою» рукою		$22.1^1 \pm 0.92^2$ $2,49^3$	$25.5^1 \pm 0.91^2$ $2,75^3$
	- обома руками від грудей		$26.4^1 \pm 0.915^2$ $2,61^3$	$27.2^1 \pm 0.85^2$ $2,61^3$

Примітка: цифри, наведені в таблиці, означають: 1 – середнє значення, 2 - стандартні похибки середнього, 3 - стандартні відхилення від середнього.

Відносна висота вистрибування у баскетболістів 15–16 років складає 46.9 ± 2.34 і 48.4 ± 2.11 відповідно.

Порівняно з іншими видами спорту (особливо з волейболістами), баскетболісти 15–16 років мають низькі показники відносної висоти вистрибування. Природно, це позначається і на абсолютній висоті вистрибування. В принципі, відомо, що висота стрибка у баскетболістів стабілізується до 18 років (Koryahin, 1998). Аналогічна картина спостерігається в показниках бігу на 6 і 20 метри, стрибка поштовхом обома ногами з місця.

Зазначимо, що особливу увагу слід звернути на рівень розвитку швидкісної витривалості. Як показали результати досліджень, рівень розвитку швидкісної витривалості збільшився у 16-річних баскетболістів порівняно з 15-річними на 10 м ($p \leq 0.95$). Отже, у віці 15–16 років слід шукати можливості для підвищення ефективності тренувального процесу в плані розвитку швидкісної витривалості.

Дослідження рівня технічної підготовленості юних баскетболістів 15–16 років показали, що вони мають невисокий темп приросту з року в рік в окремих показниках. В інших показниках він вищий, але загалом юні баскетболісти мають невисокі показники в тестах, які характеризують рівень розвитку техніки. Так, відсоток попадання штрафних кидків у юних баскетболістів склав: 15 років – 53,60, 16 років – 58,00. Таким чином, недостатній розвиток усіх фізичних якостей збільшує тривалість формування спеціальних навичок упродовж усього періоду оволодіння технікою виду спорту і знижує ефективність їх використання в умовах змагальної боротьби.

Висновки:

1. Проведені дослідження технічної і фізичної підготовленості юних баскетболістів 15–16 років показали, що вони знаходяться в цілому на більш низькому рівні, ніж рекомендується існуючими програмами.

Досить низькі показники, які характеризують зріст спортсменів, що свідчить про низький рівень селекційної роботи. Отримані низькі показники юних баскетболістів 15–16 років у відносній висоті вистрибування, а також деякі інші швидкісно-силові показники.

Рівень розвитку швидкісної витривалості у юних баскетболістів 15–16 років свідчить про те, що слід, з урахуванням завдань технічної підготовки, шукати можливості для підвищення ефективності тренувального процесу в плані розвитку швидкісної витривалості.

2. Дослідження рівня технічної підготовленості показали, що він в цілому невисокий, в ряді показників має слабкі темпи приросту з року в рік. Юні баскетболісти на низькому рівні володіють передачею м'яча однією рукою від плеча, особливо лівою. Це знижує можливості юних баскетболістів опанувати приховані передачі і цілий ряд інших передач.

3. Поряд з введенням нормативних показників у повному обсязі з фізичної та технічної підготовленості, раціональним розподілом часу на всі види підготовки за роками навчання і вдосконалення системи змагань дасть змогу значною мірою підняти рівень роботи з юними баскетболістами в плані їхньої багаторічної підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у необхідності вивчення інших проблем вдосконалення системи підготовки юних баскетболістів.

Список використаних джерел

References

- Koryahin, V. (1998). *Training of the highly skilled basketball players* (textbook). Lviv: Publishing house «Krai».
- Koryahin, V. (2022). Assessment of training loads of highly qualified basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 137–141.
- Koryahin, V., & Hrebinka, H. (2021). *Preparation of sports reserves in basketball* (Матеріали конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту, Харків).
- Мітова, О. О. (2021). *Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення* (Дисертація доктора наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01, Київ: НУФВСУ).

- Ню Юньфей. (2013). *Оптимізація розвитку якостей, що визначають результативність ігрової діяльності баскетболістів 13–15 років* (Автореферат дисертації на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт», Харків: ДАФК).
- Поплавський, Л. Ю. (2004). *Баскетбол*. К.: Олімпійська література.
- Сушко, Р. О. (2018). *Теоретико-методичні основи розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу)* (Автореферат дисертації на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт», Київ: НУФВСУ).
- Tyshchenko, V., Hnatchuk, Y., Pasichnyk, V., Bubela, O. O., & Semeryak, Z. (2018). Factor analysis of indicators of physical and functional preparation of basketball players. *Journal of physical education and sport*, 18(4), 269, 1839–1844. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s4269>
- Чопик, Р. В. (2010). *Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом* (Автореферат дисертації на здобуття ступеня кандидата педагогічних наук, Київ).

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Віктор Корягін

Національний університет «Львівська політехніка», Україна

<https://orcid.org/0000-0003-4165-1646>

Отримано: 03.03.2025. Прийнято: 06.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
