



Індивідуалізація підготовки в баскетболі на візках з урахуванням функціонального класу гравців

Мішин М. В.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У даному дослідженні розглянуто значення індивідуалізації підготовки баскетболістів на візках з урахуванням їх функціонального класу.

Ключові слова: баскетбол на візках, спортивна підготовка, функціональний клас.

Вступ. Як зазначає В.О. Запорожанов [1] і Ж.Л. Козіна [2], принцип індивідуалізації є одним з провідних принципів навчання і тренування в спорті і, зокрема, в спортивних іграх. На цей час принцип індивідуалізації або індивідуального підходу формулюється як «принцип індивідуалізованого навчання в колективі» [5].

Проблематика індивідуального характеру підготовки набуває великого значення в баскетболі на візках, у зв'язку з відмінністю функціональних можливостей і ступеня уражень спортсменів, які грають в одній команді.

Мета та завдання дослідження. Визначити значення індивідуального підходу у підготовці баскетболістів на візках з урахуванням їх функціонального класу.

Матеріал і методи дослідження. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Правила з баскетболу на візках, які максимально наближені до правил традиційного баскетболу, мають ряд специфічних особливостей, пов'язаних з контингентом учасників. У змаганнях беруть участь спортсмени, які мають пошкодження хребта або спинномозкові травми, різні пошкодження або різні ступені ампутацій нижніх кінцівок. В залежності від тяжкості травми і



ступеня уражень, гравцю присвоюється функціональний бал від 1.0 до 4.5 [3, 4]. Тому при підготовці спортсменів слід враховувати їх функціональний клас.

Для оптимізації процесу підготовки спортсменів була застосована програма, під час розробки якої враховувалась кількість повторень вправ і паузи відпочинку між ними, щодо гравців різних функціональних класів, для забезпечення ефективності процесів адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень.

Результати тестувань, що були проведені до і після застосування програми наведені в таблиці 1.

Оскільки можливо порівняння, яке обумовлено зміною результатів тестування з плином часу і порівняння аналогічного критерію у спортсменів, було проведено аналіз різниці результатів тестів за допомогою критерію знаків. Згідно з табл. 1 кількість покращень, погіршень і відсутність таких, відповідає: $z(+)=14$, $z(-)=0$, $z(0)=0$, $n=14$. При надійності $p=0,01$, $z_{кр} = 2$, $z_{кр} \geq z(-)$ і доводить ефективність запропонованої програми.

Таблиця 1

Аналіз результатів «Тесту на швидкість» за допомогою критерію знаків (с)

№	Спортсмени														x
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
x_1	8,62	8,94	6,72	6,99	7,57	6,98	7,72	8,1	8,26	7,27	7,79	6,73	7,32	6,75	7,55
x_2	8,29	8,55	6,64	6,87	7,44	6,59	7,21	7,72	7,75	7,03	7,43	6,71	7,14	6,62	7,29
x_1-x_2	0,33	0,39	0,08	0,12	0,13	0,39	0,51	0,38	0,51	0,24	0,36	0,02	0,18	0,13	0,27
z	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примітка: x_1 – результати тестування до застосування програми; x_2 – результати тестування після застосування програми; x_1-x_2 – різниця між результатами 1 і 2 тестування; z – покращення результату.

Висновки:

1. Індивідуалізація підготовки в баскетболі на візках передбачає врахування рівня збережених рухових можливостей і ступеня порушень опорно-рухового апарату гравців.
2. Індивідуальний підхід підготовки полягає в розподілі тренувального навантаження з урахуванням функціональних класів гравців.
3. Урахування принципу індивідуалізації дозволить тренеру формувати стратегію педагогічних програм і прогнозувати фізичний стан гравців.



Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з визначенням індивідуалізації тренувальних впливів на основі диференційованого підходу.

Список використаної літератури.

1. Запорожанов В.А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 7. С. 62–63.
2. Козина Ж.Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Lambert Academic Publishing Russia, 2011. 532 с.
3. Мишин М.В. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных игроков разных функциональных классов в баскетболе на колясках. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1(37). С. 56–61.
4. Мішин М.В. Специфічні фактори, що впливають на ефективність процесу підготовки спортсменів в баскетболі на візках. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Випуск 19 (Том 2). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С. 272–277.
5. Платонов В.Н. *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение*. К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с. : ил.