

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**ІВЧЕНКО О. М.****МІТОВА О. О.**, к. фіз. вих., доцент,

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

**СУЧАСНИЙ СТАН КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** У роботі виявлено, що проблема контролю фізичного розвитку баскетболістів 13–14 років розкрита недостатньо, вимагає вдосконалення відповідно до сучасних тенденцій спортивних ігор.

**Ключові слова:** баскетболісти, контроль фізичного розвитку, етап попередньої базової підготовки.

**Вступ.** Багато провідних тренерів відзначають недостатній рівень підготовленості юних баскетболістів по закінченню навчання у групах початкової підготовки під час виконання контрольних-перевірних тестів, коли відбувається відбір найбільш обдарованих і перспективних спортсменів у навчально-тренувальні групи, що у баскетболі відповідає етапу попередньої базової підготовки. Практика свідчить, що реально відбір відбувається на основі експертної оцінки провідних тренерів виконання технічних елементів та урахування ваго-ростових показників дітей, що не розкриває повного діапазону перспективності дитини для подальшої спортивної діяльності.

Віковий період з 12 до 16 років характеризується бурхливим розвитком фізичних якостей і координаційних здібностей і є надзвичайно сприятливим для цілеспрямованих занять командними видами спорту.

Для розв'язання завдань оптимального керування підготовкою спортивних резервів необхідно систематично оцінювати зміни функціонального стану, рівня підготовленості, відповідність тренувальних навантажень адаптаційним можливостям баскетболістів протягом усього періоду підготовки. Інформацію про ці зміни можна одержати, застосовуючи науково обґрунтовану систему контрольних іспитів і нормативів, показників функціонального стану, що є по суті системою комплексного контролю в керуванні підготовкою спортсменів [3–5].

Відомо, що баскетболісти в команді мають різну довжину та масу тіла, однак фахівці стверджують, що в командних спортивних іграх ще немає чіткої спрямованої залежності між антропометричними показниками спортсменів і демонстрованим спортивним результатом. Специфіка правил ведення спортивної боротьби, що вирішують тактичні завдання, особливостей виконання основних технічних прийомів така, що недостатній рівень прояву морфометричних показників у ряді випадків є фактором, що лімітує досягнення високої спортивної майстерності. У той же час досвід показує, що практично у всіх командних спортивних іграх (і в чоловічих, і в жіночих) певну перевагу отримують високорослі гравці [2].

У той же час деякі автори відзначають також важливість урахування в цій групі видів спорту таких морфологічних показників, як ваго-зростовий індекс, склад ваги тіла (вага м'язової і жирової тканин). Надійним і достатньо обґрунтованим орієнтиром у цьому відношенні можуть служити дані про антропометричні характеристики спортсменів [2].

Аналіз чинної навчальної програми для ДЮСШ з баскетболу [1; 4] свідчить, що у ній не запропоновано шкали оцінки показників фізичного розвитку, тому тренерам складно оцінити відставання або випередження довжини, маси тіла та ін. показників, а також взаємопов'язати їх з модельними показниками техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки. Тому даний напрямок досліджень є актуальним для юнацького баскетболу сьогодення.

**Мета дослідження:** здійснити контроль фізичного розвитку баскетболістів та виявити взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку баскетболістів та техніко-тактичними діями під час змагальної діяльності у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

*Задачі даного етапу дослідження:*

1. Здійснити контроль та оцінити фізичний розвиток баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Охарактеризувати взаємозв'язки між показниками фізичного розвитку баскетболістів та техніко-тактичними діями під час змагальної діяльності у баскетболістів 13–14 років.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, а також ресурсів мережі Інтернет, антропометрія, аналіз змагальної діяльності, методи мате-

матичної статистики.

**Результати дослідження.** Визначення рівня фізичного розвитку спортсменів у даний час є невід'ємною частиною їх комплексного обстеження. Показники фізичного розвитку юних баскетболістів 13–14 років представлено в табл. 1.

Аналіз результатів контролю фізичного розвитку свідчить, що показники довжини тіла обстежуваних у середньому становили 160,3±1,5 см, маси тіла – 50,4±1,1 кг, життєвої ємності легень – 3101,4±101 мл. Показники динамометрії кисті свідчать про те, що між показниками правої (24,5±3,8 кг) і лівої кисті (19,6±0,7) була відзначена різниця у 4,9 кг. Коефіцієнт варіації від 3,80 до 9,07% свідчить про однорідність групи за показниками маси тіла, ЖЄЛ та динамометрії правої кисті. У показниках довжини тіла відзначено неоднорідність, що пов'язано з комплектацією команди з представників різного ігрового амплуа й особливостями пубертатного періоду у хлопців ( $V=14,81\%$ ). Щодо неоднорідності показників динамометрії лівої кисті ( $V=17,30\%$ ), слід відзначити, що це пов'язано з переважним виконанням кидків у стрибку сильною рукою, як під час тренування, так і протягом гри.

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку юних баскетболістів 13–14 років (n=50)**

Статистичні показники	Маса тіла, кг	Довжина тіла, см	ЖЄЛ, мл	Динамометрія, кг	
				Права кисть, см	Ліва кисть, см
$\bar{X}$	50,4	160,3	3101,4	24,5	19,6
$\pm S$	1,1	1,5	101	0,8	0,7
$V\%$	4,05	14,81	3,80	9,07	17,30

Оцінка рівня фізичного розвитку за антропометричними показниками свідчить про те, що показники маси тіла баскетболістів мають рівень вище середнього; показники довжини тіла – вище середнього; показники життєвої ємності легень становлять середній рівень; показники сили правої і лівої кисті відповідають теж середньому рівню. Визначений рівень свідчить про випередження таких показників, як довжина та маса тіла, що пояснюється акселерацією дітей, яких було відібрано для занять баскетболом.

Також нами було проведено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язків між антропометричними показниками довжини та маси тіла й показниками техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності. Результати представлено у табл. 2.

Таблиця 2

**Взаємозв'язок між техніко-тактичними діями під час змагальної діяльності і антропометричними показниками у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки**

№	Показники	Перехоплення	Блок-шот	Підбирання	Фоли	Пропущені м'ячі
1	Довжина тіла, см	0,03	0,69**	0,77***	0,50*	-0,09
2	Маса тіла, кг	-0,38	0,42*	0,61**	0,39	-0,14

**Примітка.** ( $r=0,40$  при  $p<0,05$ ); \* – слабкий кореляційний зв'язок; \*\* – середній кореляційний зв'язок, \*\*\* – сильний кореляційний зв'язок.

Так, між показником фізичного розвитку «довжина тіла» виявлено взаємозв'язки з такими техніко-тактичними діями, як: «підбирання» – високий кореляційний взаємозв'язок ( $r=0,77$ ); «блок-шот» ( $r=0,69$ ) та «фоли»  $r=0,50$  – середні кореляційні взаємозв'язки; «перехоплення» ( $r=0,03$ ) та «пропущені м'ячі»  $r=-0,09$  – відсутність взаємозв'язку (при  $p<0,05$ ). З показником «маси тіла» виявлено слабкий та середній рівні взаємозв'язку з «блок-шотами» ( $r=0,42$ ) та «підбиранням» ( $r=0,61$ ).

**Висновки.** Проведені дослідження свідчать про наявність взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та техніко-тактичними діями під час змагальної діяльності у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Результати дослідження підтвердили той факт, що визначення рівня фізичного розвитку спортсменів у даний час є невід'ємною частиною їх комплексного обстеження, ці дані можуть використовуватися в різних цілях: 1) для оцінки впливу систематичних занять спортом на рівень розвитку тих, хто займаються; 2) з метою використання їх в якості критеріїв для визначення майбутньої спеціалізації або ігрового амплуа в командних спортивних іграх.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у підборі сучасних методів контролю

фізичного розвитку баскетболістів, визначенні їх взаємозв'язку зі змагальною діяльністю з метою вдосконалення комплексного контролю на основі використання зарубіжного й вітчизняного досвіду, який би не тільки сприяв підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, а й відігравав велику роль у керуванні змагальною діяльністю, орієнтації спортсменів до конкретного ігрового амплуа, формуванні ігрових підгруп у складі команд тощо.

#### **Список використаної літератури:**

1. *Баскетбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Учебно-тренировочные группы и группы спорт. усовершенствования / Л. Ю. Поплавский, В. Г. Окипяк. – К., 1999. – 126 с.*
2. *Власов А. М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12–15 лет. – М. – 2004 – 24 с.*
3. *Годик М. А., Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 330 с.*
4. *Мітова О. О. Сучасний стан контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки / О. О. Мітова, О. М. Івченко. // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – № 3. – 2014. – С. 72–76.*
5. *Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 806 с.*
6. *Erčulj F. An analysis of basketball players' movements in the slovenian basketball league play-off using the sagit tracing system // Facta universitatis: Scientific paper. Series: Phisycal Education and Sport / F. Erčulj, B. Dežman, G. Vučovič, J. Perš, M. Perše, M. Kristan. – Vol. 6. – № 1. – 2008. – P. 75–84.*