

## РЕЗУЛЬТАТИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК У ПРОЦЕСІ РІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

*Ковальчук Ольга, Ковальчук Андрій*

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

### **Анотації:**

У статті представлені результати технічної підготовленості студенток-баскетболісток протягом річного тренування. Визначені й проаналізовані вихідні та кінцеві дані рівня технічної підготовленості студенток-баскетболісток отримані протягом річного тренування. Перевірено ефективність авторської методики, отримані результати дослідження можуть стати науково-методичною основою для розробки педагогічних концепцій і використані з метою підвищення технічної підготовленості студенток в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

The article presents the results of technical preparation of the students-basketball players during the annual training. The initial and final data of the level of technical preparedness of the student-basketball players obtained during the annual training were determined and analyzed. The effectiveness of the author's methodology has been checked; the results of the research can be used as a scientific and methodological basis for the development of pedagogical concepts and are used to increase the technical preparedness of students in the system of physical education in higher educational institutions.

В статье представлены результаты технической подготовленности студенток-баскетболисток. Определены и проанализированы исходные и конечные данные уровня технической подготовленности студенток-баскетболисток полученные в течение проведения эксперимента. Проверена эффективность авторской методики, полученные результаты исследования могут стать научно-методической основой для разработки педагогических концепций и использованы с целью повышения технической подготовленности студенток в системе физического воспитания в высших учебных заведениях.

### **Ключові слова:**

студентки-баскетболістки, технічна підготовленість, тренувальний процес, тести

student-basketball player, technical preparation, training process, tests

студентки-баскетболистки, техническая подготовленность, тренировочный процесс, тесты

---

**Постановка проблеми.** У результаті вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, було встановлено, що пріоритетним напрямком в організації занять з фізичної культури є організація занять за вибором студентів. У зв'язку з цим виникає питання, який вид фізичного навантаження є найкращим для студентів. Пріоритетність напрямків підготовки і вибір виду спорту, який впроваджується в навчальний процес, базуються і численних дослідженнях інтересів студентів [4, 5, 11]. Серед видів спорту, що викликають особливу зацікавленість студентів, фахівці називають спортивні ігри. Численні дослідження вказують на популярність баскетболу серед студентської молоді. Впливаючи різнобічно і багатопланово, баскетбол є засобом

гармонізації особистості студентів, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку. Важливу роль відіграє технічна підготовка студентів-баскетболістів. Під технічною підготовкою слід розуміти ступінь освоєння студентами системи рухів, що відповідає особливостям даної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Основним завданням технічної підготовки є навчання його основам техніки змагальної діяльності або вправ, а також вдосконалення обраних для предмета змагання форм спортивної техніки [1, 7, 13]. Розвиток тактики баскетболу, зміна правил змагань, спортивного інвентарю та інше помітно впливають на зміст технічної підготовленості студенток-баскетболісток. Технічна підготовленість студенток багато в чому визначається тією кінцевою метою, на досягнення якої направлена відповідна рухова дія.

Техніка гри в баскетбол – це сформована в процесі розвитку гри сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні ігрові завдання [6, 12]. Правильне застосування техніки в баскетболі багато в чому залежить від дотримання правил гри. Вивчення технічної підготовленості баскетболістів студентських команд показало, що в процесі виконання гравцями таких тестових завдань, як штрафний кидок, передача м'яча на швидкість і силу, кидок м'яча в русі, ведення м'яча з кидком в кошик з-під щита, баскетболісти досягають усього лише 50 % результативних дій [2, 11]. Ці низькі показники не дозволяють їм ефективно вирішувати завдання техніко-тактичної підготовленості в ході змагань.

Нами були визначені й проаналізовані вихідні та кінцеві дані рівня технічної підготовленості студенток-баскетболісток отримані протягом річного тренування.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та основ здоров'я Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** дозволяє зауважити, що проблема технічної підготовленості студенток-баскетболісток залишається однією з головних, якій присвячені численні праці науковців [3, 12]. Фахівцями досліджувалися також різні аспекти технічної підготовленості баскетболістів різної кваліфікації [8, 9, 13]. Разом з тим, подальшого вивчення потребує проблема впливу різних засобів підготовки на технічну підготовленість студенток-баскетболісток, що й зумовило вибір напрямку нашого дослідження.

**Мета дослідження** – визначення технічної підготовленості студенток-баскетболісток в процесі річного тренування.

Для реалізації поставленої мети і завдань дослідження були використані традиційні **методи дослідження**. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Педагогічний експеримент проводився зі студентками I–IV курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, які займаються в спортивній секції з баскетболу в процесі річного тренування. Експериментальна група складала 14 студенток, контрольна група – 15.

На початку дослідження визначалися особливості технічної підготовки баскетболістів. Для цього проаналізована, вивчена й узагальнена наукова й науково-методична література, вивчений передовий досвід спортивної практики по тематиці дослідження. У жовтні 2016 року, на перших навчально-тренувальних заняттях в секції з баскетболу було проведено перше тестування технічної підготовленості гравців. У лютому 2017 року проведено друге тестування технічної підготовленості гравців, виявлена динаміка приросту результатів технічної підготовки студенток-баскетболісток.

Експеримент тривав п'ять місяців. У цей період баскетболісти тренувалися 2 рази на тиждень по 90 хвилин. За цей час було проведено 40 тренувань. На тренуваннях приділялася увага: різним способам пересувань. Кожен спосіб пересування виконувався на певній стороні баскетбольного майданчика. Пересування виконувалися з м'ячем, переміщення в захисній стійці,

вправи на швидкісну роботу ніг; вправи зі змінами напрямку; швидкісним кидкам з середньої відстані; швидкісні передачі м'яча в парах і трійках двома і однією рукою на місці і в русі, передачі м'яча з пересуваннями в захисній стійці; ведення м'яча з зупинками і поворотами; ведення м'яча в 3-секундній зоні з вибиванням і т.д.

Для визначення технічної підготовленості баскетболісток, нами були використані такі тести: штрафний кидок, передача м'яча на швидкість і силу, кидок м'яча в русі, ведення м'яча з кидком в кошик з-під щита.

Результати тестових завдань, спрямованих на вивчення показників технічної підготовленості, свідчать, що до початку педагогічного експерименту показники за даними по величині приросту у баскетболісток експериментальної групи в переважній більшості достовірно не відрізнялись одна від одної ( $p > 0,05$ ).

У результаті впровадження експериментальної методики удосконалення технічної підготовленості в тренувальний процес баскетболісток експериментальної групи до кінця річного тренувального циклу досягають вірогідного приросту по всім показникам, в той час як в контрольній групі в переважній більшості вони відсутні, результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Динаміка технічної підготовленості студенток-баскетболісток (ЕГ – n=14, КГ – n=15) впродовж експерименту**

Тести технічної підготовки	Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані	p
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Штрафний кидок, разів (з 10 спроб)	ЕГ	4,5 ± 0,16	6,9 ± 0,23	< 0,001
	КГ	4,4 ± 0,31	4,9 ± 0,27	> 0,05
Передача м'яча на швидкість і силу, разів (за 30 с)	ЕГ	20,5 ± 0,61	26,1 ± 0,87	< 0,001
	КГ	19,8 ± 0,58	21,2 ± 0,65	> 0,05
Кидок м'яча в русі, разів (з 10 спроб)	ЕГ	6,2 ± 0,11	8,1 ± 0,15	< 0,001
	КГ	6,1 ± 0,10	6,5 ± 0,11	< 0,05
Ведення м'яча з кидком в кошик з-під щита, с	ЕГ	11,6 ± 0,17	9,5 ± 0,20	< 0,001
	КГ	11,4 ± 0,19	10,9 ± 0,21	> 0,05

Примітка. ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

Аналіз отриманих результатів показав, що за період річного тренування у баскетболісток експериментальної групи показники штрафних кидків покращилися на 53,3 % ( $p < 0,001$ ). У студенток контрольної групи суттєвих змін не виявлено ( $p > 0,05$ ), абсолютні дані зросли лише на 11,4 %.

Що стосується передачі м'яча на швидкість і силу, то за тестом в експериментальній групі були досягнуті значні зміни на 27,3 %, вірогідність розбіжностей між вихідними і кінцевими результатами у баскетболісток експериментальної групи склав  $p < 0,01$ . В контрольній групі суттєвих змін не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Аналогічна картина відбулась з тестом кидка м'яча в русі з 10 спроб (табл. 1), за яким кількість попадань в кошик покращилася в ЕГ з 6,2 ± 0,11 до 8,1 ± 0,15, в КГ з 6,1 ± 0,10 до 6,5 ± 0,11. Рівень вірогідності був значний в ЕГ ( $p < 0,001$ ). Якісний показник в ЕГ – 30,7 %, в КГ – 8,2 %.

Також результати дослідження показали, що за тестом ведення м'яча з кидком в кошик з-під щита ЕГ покращила свої абсолютні дані на – 18,1 %, рівень вірогідності склав –  $p < 0,001$ .

Аналіз рівнів розбіжностей між кінцевими результатами експериментальною і контрольною групами, що в більшості випадків баскетболісток експериментальної групи мали значну перевагу, порівнюючи з даними КГ, що ще раз підтверджує ефективність авторської методики.

**Висновки.** Представлений матеріал переконливо свідчить про ефективність тренувальних занять студентів баскетболістів і про можливість використання засобів спеціальної спрямованості під час навчально-тренувальних занять з баскетболу.

Отримані результати дослідження можуть стати науково-методичною основою для розробки педагогічних концепцій і використані з метою підвищення технічної підготовленості студенток в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем, пов'язаних з підвищенням рівня технічної підготовленості студенток-баскетболісток. До пріоритетних напрямів подальших досліджень ефективності технічної підготовленості належать розширення арсеналу вдосконалення засобів і методів в умовах навчально-тренувального процесу в ВНЗ.

### Список використаних літературних джерел

1. Баскетбол для молодых игроков : руководство для тренеров / Х. Бусета, М. Модони, Л. Авакумович, Л. Килик; пер. с серб. А. Давыдов, М. Давыдов. – Белград, 2005. – 360 с.
2. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин. – К., 2003. – 150 с.
3. Гринь Л. В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера-преподавателя / Л. В. Гринь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – №7. – С. 58-63.
4. Защук С. Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов не физкультурных вузов / С. Г. Защук, Т. В. Ивчатова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 69-72.
5. Ківернік О. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / О. Ківернік, С. Городянський, М. Пітін // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1-2. – С. 20-22.
6. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
8. Поплавский Л. Ю. Баскетбол : учебник. / Л. Ю. Поплавский. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
9. Попрошаев А. В. Преимущества секционной формы организации учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» / А. В. Попрошаев, В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – №4. – С. 67-71.
10. Темченко В. А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99-101.
11. Теорія і методика фізичного виховання том 1 / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. – 424 с.
12. Фізичне виховання та спорт 2. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
13. Філенко І. Ю. Інформатизація дослідження показників технічної та фізичної підготовленості юних баскетболістів з використанням комп'ютерних навчальних програм / І. Ю. Філенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., ХДАФК, 2010. – №3. – С. 112-115.
14. Хромаев З. М. Тетрадь тренера по баскетболу / З. М. Хромаев Л. Ю. Поплавский, Г. С. Защук. – К. : Украина, 2003. – 128 с.