

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Самусь Андрій

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотації:

В статті розглядаються деякі аспекти педагогічного контролю процесу підготовки баскетболістів. Зокрема вивчається зміст тренувального процесу та динаміка показників, які характеризують спеціальну швидкість та координацію, а також швидкісно-силові якості баскетболістів вищого навчального закладу внаслідок впровадження протягом підготовчого періоду річного макроциклу експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки.

The article discusses some aspects of the pedagogical control of training process of basketball players. In particular we studied the content of the training process and the dynamics of indicators which characterize specific speed and coordination, and power-speed abilities of basketball players of higher education establishment due to the implementation during the preparatory period of annual macrocycle experimental program of special physical training.

В статье рассматриваются некоторые аспекты педагогического контроля процесса подготовки баскетболистов. В частности изучается содержание тренировочного процесса и динамика показателей, характеризующих специальную скорость и координацию, а также скоростно-силовые качества баскетболистов высшего учебного заведения в результате внедрения в течении подготовительного периода годичного макроцикла экспериментальной программы специальной физической подготовки.

Ключові слова:

педагогічний контроль, баскетболісти, спеціальна фізична підготовка, підготовчий період

pedagogical control, basketball players, special physical training, preparatory period

педагогический контроль, баскетболисты, специальная физическая подготовка, подготовительный период

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Від раціонального управління тренувальним процесом, складовими якого є планування і контроль, залежить ефективність змагальної діяльності спортсменів [4, 9]. У зв'язку з цим, актуальним науковим питанням є вивчення різних аспектів контролю за тренувальними і змагальними навантаженнями, підготовленістю, змагальною діяльністю спортсменів командних ігрових видів спорту [5–7].

Педагогічний контроль проводиться тренером, який здійснює оцінку рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості, особливості виступу на змаганнях, динаміку спортивних результатів, структуру і зміст тренувального процесу тощо [4, 9]. Основними перевагами застосування педагогічного контролю в умовах підготовки студентських команд є його загальнодоступність та інформативність.

Характерною особливістю сучасного баскетболу є дуже високий рівень підготовленості команд та виключна підготовленість спортсменів і, як наслідок, все більш зростаюча щільність спортивних результатів [2]. У таких умовах особливого значення набуває швидкість і правильність прийнятих на майданчику рішень і їх ефективне виконання, що в значній мірі обумовлюється такими специфічними якостями як відчуття часу й простору, партнерів і суперників, оволодіння м'язовим відчуттям, стабільністю і варіативністю техніки тощо [9]. На необхідності удосконалення спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів наголошують і фахівці, які вивчали це питання [2, 8, 11, 12]. Однак обмеженими є дослідження проблеми планування спеціальної фізичної підготовки і контролю підготовленості баскетболістів в умовах вищого навчального закладу [0, 10]. Разом з тим саме на студентському рівні щорічно проводяться різноманітні спартакіади серед ВНЗ та інші змагання різних рівнів, які вимагають високих результатів від учасників.

Зв'язок роботи з науковими програмами, 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.

Мета дослідження – здійснення педагогічного контролю за змістом тренувального процесу та показниками спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів вищого навчального закладу протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент проводився впродовж підготовчого періоду (вересень – листопад) 2016–2017 навчального року на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка і передбачав впровадження в тренувальний процес баскетбольної команди ($n = 12$) розробленої експериментальної програми.

Педагогічне тестування здійснювалось на початку (вересень) і в кінці (листопад) підготовчого періоду річного тренувального циклу з використанням контрольних вправ: ведення м'яча по прямій (26 м) і ведення м'яча з обведенням стійок (26 м) для визначення спеціальної швидкості й координації, кидки з різних положень і кидки з різних положень після повороту (кількість влучань з 10 спроб) для визначення спеціальної координації та швидкісно-силових якостей.

Педагогічне спостереження проводилося з метою визначення структури і змісту підготовчого періоду баскетболістів в умовах ВНЗ.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка й відрізняє їх від інших видів спорту. Складний характер ігрової змагальної діяльності створює умови, що постійно змінюються й викликає необхідність оцінки ситуації і вибору дій, як правило, при обмеженому часі. Важливим фактором, який дозволяє реалізувати весь арсенал техніко-тактичних дій спортсменів у процесі змагальної діяльності, є високий рівень фізичної підготовленості [3].

Дослідження в теорії спорту показують, що загальна всебічна підготовка, розвиваючи фізичні якості юних спортсменів, позитивно впливає на приріст їх спортивного результату. Однак з підвищенням зростання спортивної майстерності її питома вага в досягненні спортивних показників поступово зменшується. В різних видах спорту немає необхідності різнобічного розвитку всіх фізичних якостей, а тільки тих з них, які відіграють важливу роль у вирішенні специфічних завдань спортивної техніки [4, 9].

У процесі гри в баскетбол постійно створюються умови необхідності швидкого переходу від атаки до оборони і навпаки, тому важливим є високий рівень прояву спортсменами спеціальних швидкісних здібностей. Для виконання значної частки техніко-тактичних прийомів з незвичних положень або в ускладнених ігрових умовах, важливо розвивати спеціальну координацію та швидкісно-силові якості. У зв'язку з цим для створення передумов до ефективної реалізації техніко-тактичних прийомів баскетболістами в процесі змагальної діяльності, було розроблено програму спеціальної фізичної підготовки, яка впроваджувалась впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Підготовчий період передбачав проведення 52 тренувальних занять і складався з трьох етапів – загальнопідготовчого, спеціально-підготовчого і передзмагального. У загальнопідготовчому етапі (втягуючий і базовий розвиваючий мезоцикли) на фізичну підготовку планувалося 45 % навчально-тренувальних годин зі співвідношенням загальної фізичної підготовки до спеціальної 2:1. Фізичній підготовці на спеціально-підготовчому етапі (базовий розвиваючий мезоцикл) відводилося 30 %, порівну загальної і спеціальної. На передзмагальному етапі (передзмагальний мезоцикл) частка годин на фізичну підготовку складала 25 % загального часу і була спрямована на збереження загальної тренуваності та удосконалення спеціальної. Співвідношення загальної фізичної і спеціальної підготовки становило 1:2.

Зміст спеціальної фізичної підготовки баскетболістів студентської команди в підготовчому періоді складала експериментальна тренувальна програма, яка містила вправи, спрямовані на удосконалення передач, ведення, кидків в ускладнених умовах – з активною протидією суперника, з обмеженням в часі й просторі тощо. Експериментальна програма передбачала регламентацію компонентів навантаження – тривалість вправ, кількість серій, інтервали відпочинку і т. д.

Ефективність процесу підготовки спортсменів визначається проведенням контролю, що передбачає збір інформації про об'єкт дослідження з метою порівняння результатів із запланованими. Контроль реалізується в ході тестування [4, 9]. Отже з метою визначення ефективності впровадження розробленої експериментальної програми, ми здійснювали контроль показників спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на початку і в кінці підготовчого періоду (табл. 1).

Порівняння результатів початкового і кінцевого тестування свідчить про достовірне покращення показників, які характеризують спеціальну швидкість та координацію, а також швидко-силові якості. Зокрема, збільшилась результативність виконання кидків з різних положень на 9,9 % (з $5,56 \pm 0,18$ до $6,11 \pm 0,17$ влучань) і кидків з різних положень після повороту на 6,9 % (з $4,21 \pm 0,37$ до $4,50 \pm 0,28$ влучань), а зменшився з $5,02 \pm 0,06$ до $4,91 \pm 0,05$ с (на 2,2 %) час ведення м'яча з обведенням стійок ($p < 0,05$). Незначне покращення виявлено також у веденні м'яча по прямій ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Контроль показників спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів (n=12) впродовж підготовчого періоду

Тестові вправи	Початок підготовчого періоду	Кінець підготовчого періоду	$\Delta \bar{x}$ (%)	p
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
Ведення м'яча по прямій, с	$4,38 \pm 0,04$	$4,33 \pm 0,05$	-0,05 (1,1)	>0,05
Ведення м'яча з обведенням стійок, с	$5,02 \pm 0,06$	$4,91 \pm 0,05$	-0,11 (2,2)	<0,05
Кидки з різних положень, кількість влучань	$5,56 \pm 0,18$	$6,11 \pm 0,17$	0,55 (9,9)	<0,05
Кидки з різних положень після повороту, кількість влучань	$4,21 \pm 0,37$	$4,50 \pm 0,28$	0,29 (6,9)	<0,05

Порівняння результатів початкового і кінцевого тестування свідчить про ефективність впровадження експериментальної програми з удосконалення спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів вищого навчального закладу впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Висновки.

1. У результаті аналізу науково-методичної літератури було встановлено необхідність проведення педагогічного контролю як за тренувальними навантаженнями, так і за підготовленістю спортсменів з метою порівняння результатів із запланованими й оперативного внесення коректив у тренувальний процес, що забезпечує ефективність управління процесом підготовки спортсменів.

Встановлено також виключне значення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів для ефективного ведення змагальної боротьби в умовах дефіциту часу, активної протидії суперників, необхідності злагоджених дій із партнерами тощо.

2. Розроблено експериментальну програму спеціальної фізичної підготовки для створення передумов до ефективної реалізації техніко-тактичних прийомів баскетболістами в процесі змагальної діяльності.

3. Контроль за тренувальним процесом баскетбольної команди в умовах вищого навчального закладу дозволив визначити тривалість і структуру підготовчого періоду річного циклу підготовки, а також співвідношення різних сторін підготовки.

4. Контроль показників спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів упродовж підготовчого періоду дозволив встановити ефективність впровадженої експериментальної програми, про що свідчить покращення показників, які характеризують спеціальну швидкість та координацію, а також швидко-силові якості спортсменів.

Перспективи подальших досліджень передбачаються в напрямку вивчення проблеми контролю змагальної діяльності баскетболістів в умовах вищих навчальних закладів.

Список використаних літературних джерел

1. Батенко Е. М. Особенности специальной физической подготовки студентов-баскетболистов / Е.М. Батенко // Омский научный вестник. – 2015. – №1 (135). – С.158 – 161.
2. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т.В. Вознюк. – Львів, 2006. – 23 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учеб. [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – [2-е изд., стереотип]. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
5. Костюкевич В. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / В. Костюкевич, Н. Щепотина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 24–31.
6. Кушнірюк С. Г. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Кушнірюк Сергій Георгійович ; НУФВСУ. – К., 2004. – 21 с.
7. Мітова О. О. Контроль і аналіз динаміки техніко-тактичних дій у захисті протягом гри у баскетболістів команди вищої ліги / О. О. Мітова, В. С. Сидоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3 (47). – С. 65 – 68.
8. Ольхов С. С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С. С. Ольхов, Т. Г. Ольхова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Детский тренер : журнал в журнале. – 2006. – № 2. – С. 32 – 34.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Пушкарьов Ю.В. Фізична підготовка баскетболістів-студентів різного амплуа на основі диференційованого підходу / Ю.В. Пушкарьов, І.В. Попов // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань) : матер. Міжнарод. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. – С. 149 – 154.
11. Романчук І.В. Удосконалення спеціальної витривалості в юних баскетболісток 14–15 років / І.В. Романчук, В.І. Левків // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 145 –149.
12. Сапсай С.О. Рівень розвитку швидкісної витривалості баскетболістів 15 – 16 років / С.О. Сапсай, Н.О. Пащенко, М.В. Коваль // Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 г. – Т. 2 – Белгород – Харьков – Красноярск; ХГАФК, 2015. – С. 159 – 161.