

ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Шаверський В. К., Чудовський М.В., Чулячєєв О.В.

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. Представлений комплекс засобів для підвищення показників фізичної підготовки юних баскетболістів. Встановлено, що використання в навчально-тренувальному процесі експериментальної групи впровадженого комплексу, суттєво вплинуло на підвищення у них показників фізичної підготовки у порівнянні із спортсменами контрольної групи.

Ключові слова: баскетбол, фізична підготовка, вправи, навчально - тренувальний процес.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Сучасний баскетбол характеризується інтенсивністю змагальної діяльності, яка визначається у збільшенні кількості ігрових дій, зменшенні тривалості часу на виконання технічних прийомів, та швидкості тактичних взаємодій між гравцями [2].

Сучасні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей полягають у забезпеченні можливості баскетболіста виконувати складні технічні прийоми, активні тактичні взаємодії на високій швидкості, за умов силового пресингу, та утримувати високу інтенсивність гри до останніх секунд матчу [4].

Фізична підготовка баскетболіста - це багатокomпонентний тривалий процес, спрямований на ефективний розвиток та вдосконалення швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а також сили, витривалості, гнучкості та спритності. У зв'язку з цим, тренер повинен розробляти тренувальні програми, які б ефективно сприяли зростанню показників фізичних якостей, що в свою чергу призводить до покращення спортивного результату. Такі

різноспрямовані тренувальні програми, пов'язані з розвитком та вдосконаленням фізичних якостей, повинні діяти паралельно, та послідовно в умовах тренувального процесу.

Дослідження сучасних вчених [1.3.5.5] свідчать про те, що спортивна діяльність баскетболістів пов'язана з високим фізичним навантаженням, а ефективне виконання ігрових дій, технічних прийомів і тактичних комбінацій протягом всієї гри, залежить від високих показників фізичної підготовки баскетболістів. Велике місце в процесі спортивної підготовки баскетболістів слід приділяти розвитку швидкісних і силових здібностей, так як високий рівень цих здібностей сприяє успішній змагальній діяльності спортсмена.

Мета роботи: впровадити в навчально – тренувальний процес комплекс вправ для покращення показників фізичної підготовки баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження проводилось на базі Житомирської ДЮСШ з баскетболу, у дослідженні взяли участь 24 спортсмени (12 – експериментальної групи та 12 - контрольної групи), які тренуються на етапі початкової підготовки. У процесі проведення експерименту, під час тренувального процесу спортсмени експериментальної групи виконували комплекс спеціальних вправ : стрибки на двох ногах через 5 бар'єрів заввишки 60-70см ; прискорення 30м; передачі двома руками від грудей медбол 2кг ; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; стрибки на сходи - 25 сходин; прискорення 15м; стрибки на двох ногах з медболом 1кг в руках, руки прямі над головою, стрибки вперед-назад у максимальному темпі; жим від грудей двома медбол 3 кг; стрибки на двох ногах на гімнастичну лаву вгору - вниз в максимальному темпі. Спортсмени контрольної групи займались за загальноприйнятою програмою.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку педагогічного експерименту враховуючи рекомендації фахівців стосовно контролю показників фізичної підготовки баскетболістів, для визначення однорідності експериментальної та контрольної групи ми досліджували 24 спортсмени які займаються на етапі початкової підготовки першого року навчання. Дослідження проводилось в два дні. В перший день баскетболісти виконували тестування: біг 30 метрів; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; кидок набивного м'яча (2 кг.) із за голови на дальність сидячи на підлозі, ноги нарізно; біг 1500 м. (хв).

Другий день досліджувальні виконували: стрибок у довжину з місця з допомогою рук; стрибок у висоту з місця см; нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); човниковий біг 4x9 м (сек). На основі тестування спортсменів, було сформовано дві однорідні групи.

Дані дослідження (табл. 1) свідчать, що результати тестування баскетболістів експериментальної і контрольної групи на початку експерименту істотно не відрізнялись.

Водночас було виявлено наступну закономірність: результати гравців кращі в метаннях і віджиманні. Це насамперед, пов'язане з тим, що в процесі тренувальної діяльності гравці виконують різну роботу швидкісно-силової спрямованості. Необхідно зазначити, що наприкінці експерименту окреслена закономірність зберіглася. Але, крім того, результати тестових випробувань після експерименту засвідчують значні позитивні зрушення в показниках фізичної підготовки гравців експериментальної групи.

Педагогічний експеримент доказав, що впровадження в навчально-тренувальний процес комплекс засобів сприяв збільшенню показників фізичної підготовки баскетболістів експериментальної групи. Так статистично достовірні результати у спортсменів прослідковується у показниках бігу 30 м; згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи; кидку набивного м'яча (2 кг.) із за голови на дальність сидячи, ноги нарізно; стрибку у довжину з місця з допомогою рук; стрибку у висоту з місця; бігу 1500 метрів.

**Динаміка зміни показників фізичної підготовки баскетболістів
контрольної та експериментальної під час педагогічного експерименту**

Вид тестування	Контрольна група (n = 12)				Експериментальна група (n = 12)			
	До експерименту	Після експерименту	P	%	До експерименту	Після експерименту	P	%
Біг 30 м, с	5,34	5,04	>0,001	5,6	5,35	4,35	0,001	18,6
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. (разів)	10,3	12,3	>0,001	19,4	9,1	14,5	<0,001	59,3
Кидок набивного м'яча (2 кг.) із за голови на дальність сидячи, ноги нарізно (м)	5.5	6.0	>0,001	9	5.6	7.1	<0,001	26,7
Стрибок у висоту з місця (см)	32,7	34,6	>0,001	5,81	31,9	38,8	<0,001	21,6
Стрибок у довжину з місця з допомогою рук. (см)	200,6	206	>0,001	2,7	202,2	212,2	<0,001	4,94
Біг 1500 м. (хв)	8,4	7,52	>0,001	6,4	8,8	7,38	<0,001	8,7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи см.	12,4	12,6	>0,001	1,6	12,6	16,6	>0,001	31
Човниковий біг 4x9 м (сек)	10,0	9.7	>0,001	3	10,0	8,4	>0,001	16

Показники в тестуваннях нахил тулуба вперед з положення сидячи та човниковий біг 4x9 м. у спортсменів експериментальної групи не є достовірні.

В спортсменів контрольної групи які займались та традиційною програмою спортивного тренування відбулися зміни у всіх показниках але вони не достовірні.

Висновки. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про те, що використання в навчально-тренувальному процесі баскетболістів

експериментальної групи комплексу спеціальних вправ, суттєво вплинуло на підвищення у них показників фізичної підготовки у порівнянні із спортсменами контрольної групи.

Педагогічний експеримент показав що розвиток фізичних якостей які необхідні для баскетболіста це тривалий процес та досить складний. Високого рівня розвитку однієї фізичної якості можливо досягти лише в наслідок значного рівня розвитку інших якостей. Індивідуалізація фізичної підготовленості створює максимальні умови для спортсменів у яких низький рівень розвитку тієї чи іншої фізичної якості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в впровадженні в навчально – тренувальний процес баскетболістів засобів які на нашу думку покращать показники фізичної підготовки дівчат баскетболісток на етапі початкової підготовки.

Список використаних джерел

1. Защук Г., Защук СГ, Мельничук ВФ. Сборник методических рекомендаций для тренеров по баскетболу. Тренерский совет ФБУ; 2006. 84 с
2. Корягин В.М. Система контроля в подготовке баскетболистов / В.М. Корягин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 27. – С. 92-97.
3. Івченко О.М. Стан та проблеми системи контролю на етапі попередньої базової підготовки в баскетболі. В: Матеріали ІХ міжнародної наукової конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух»; 2016 жовт. 12-13; Київ. Київ, 2016. С. 62-63.
4. Мітова О.О. Стан системи контролю в баскетболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. В: Матеріали І Всеукр. (з міжнародною участю) науково-практичної інтернет-конференції Баскетбол: історія, 480 сучасність, перспективи. Дніпро: ДДІФКіС; 2016. С.167-171.
5. Мітова О.О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх на другій стадії багаторічної підготовки. Спортивные игры №1. 2017: С. 24-28.