

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-4>

IMPROVEMENT OF PERFORMANCE IN PHYSICAL TRAINING OF JUNIOR BASKETBALL PLAYERS AGED 16–17

ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ 16–17 РОКІВ

Maleniuk T. V.

*Candidate of Science
(Physical Education and Sport),
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methodology of Olympic
and Professional Sports
Volodymyr Vynnychenko
Central State University
Kropyvnytskyi, Ukraine*

Маленюк Т. В.

*кандидат наук
з фізичного виховання і спорту,
доцент, доцент кафедри теорії
та методики олімпійського
і професійного спорту,
Центральноукраїнський державний
університет
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Фізична підготовка баскетболістів є головним чинником, що забезпечує рівень їх технічної, тактичної і психологічної підготовленості [3]. Науковці Г. П. Грибан, Т. В. Кафтанова, Ю. С. Костюк [4, с. 4] виділяють основні завдання фізичної підготовки баскетболістів: 1) покращення функціональних можливостей їх організму; 2) підвищення рівня розвитку фізичних якостей; 3) поступове підведення до інтенсивних навантажень, що забезпечують зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей баскетболістів розкриті у наукових роботах фахівців [3; 4]. Особливості фізичної підготовки юних баскетболістів досліджували науковці: Т. В. Маленюк [2], Є. Р. Яхонтов [5], Л. Ю. Поплавський [3]. У «Навчальній програмі з баскетболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю» розкриті особливості фізичної підготовки юних баскетболістів у різних групах спортивної підготовки [1]. Водночас, аналіз науково-методичної літератури показав, що значно менше приділяється уваги розробці програм фізичної підготовки юних баскетболістів у процесі секційних занять у загальних закладах середньої освіти (ЗЗСО) сільських рад та

територіальних громад. Цей чинник обумовив вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: проаналізувати динаміку покращення показників загальної фізичної підготовленості юних спортсменів 16–17 років під час секційних занять з баскетболу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент проводився на базі Соколівського ЗЗСО I–II ступенів Соколівської сільської ради Кіровоградського району. У дослідженні брали участь 12 юнаків віком 16–17 років, які тренуються у спортивній секції з баскетболу упродовж двох років.

На початку педагогічного експерименту за результатами педагогічного тестування визначили вихідні показники загальної фізичної підготовленості (ЗФП) юних баскетболістів. У ході дослідження розробили комплекси засобів для покращення отриманих показників фізичної підготовленості спортсменів: вибухової сили, силової витривалості, спритності, швидкості і гнучкості.

1. При підборі засобів для розвитку силових здібностей враховували структуру технічних прийомів у баскетболі. Перевагу надавали засобам, у яких навантаження припадає на м'язи спини, пресу, кисті, нижніх кінцівок, які виконують основну роботу у баскетболі. До засобів розвитку вибухової сили увійшли наступні: вправи з використанням зовнішнього опору (в парах, з гантелями); вправи, обтяжені вагою власного тіла. За допомогою стрибкових вправ (стрибки через скакалку, гімнастичну лавку, за допомогою гімнастичної драбини, стрибки, з торканням щита, стрибки «у глибину» тощо) розвивали стрибучість.

2. Для розвитку швидкісних здібностей баскетболістів застосовували біг на короткі дистанції (біг на місці з граничною частотою кроків, біг з граничною частотою кроків 10–15 м, біг з граничною швидкістю 30 м, прискорення 10–30 м), перекиди, естафети, які вимагають швидкої зміни характеру дій (ривок, біг навколо перешкод, стрибок вгору тощо), комбіновані естафети, вправи з тенісними м'ячами (підкидання та ловіння, попадання м'ячем у ціль на відстані до 10-15 м, попадання м'ячем у рухову ціль). Швидкісні вправи наближали до умов змагань: ігрові прийоми виконували на зменшеному в розмірах ігровому майданчику, ігри із спеціальними завданнями (гра без ведення, без затримки м'яча, з преміальними очками за швидку контратаку тощо). Для розвитку швидкості реакції

на рух м'яча використовували маленькі м'ячики у спеціальних вправах, ігрові прийоми у підвищеному темпі (найбільша кількість передач м'яча, кидків, контратак за певний час).

3. З метою розвитку силової витривалості баскетболістів застосовували наступні вправи: стрибки «кенгуру», імітація кидків у стрибку, підбирання м'яча і накривань, стрибки вгору з положення присівши, стрибки з обтяженням, стрибки «у глибину» і у висоту (з торканням предмета) серіями. Активно впроваджували коловий метод.

4. Систематично у тренувальному процесі здійснювали роботу над розвитком спритності у баскетболістів. Застосовували вправи на координацію рухів, які передбачали незвичні вихідні положення, зміну швидкості, точність рухів, зміну способу виконання. Застосовували вправи з м'ячем біля тренувальної стінки, що також сприяли розвитку координації рухів.

5. Вправи для розвитку гнучкості спортсмени виконували на кожному тренувальному занятті. До комплексу вправ увійшли наступні: пружинні нахили, колові рухи тулубом і руками, махи ногами, вправи з максимальною амплітудою біля гімнастичної стінки, «напівшпагат», «шпагат», вправи з парах.

По завершенню дослідження провели педагогічне тестування з метою визначення показників ЗФП баскетболістів. У таблиці 1 представлена динаміка показників ЗФП баскетболістів упродовж педагогічного експерименту.

Таблиця 1

Динаміка показників загальної фізичної підготовленості баскетболістів 16–17 років упродовж педагогічного експерименту (n = 12)

№	Показники	На початку $X \pm m$	На кінець $X \pm m$	t	P
1	Стрибок у довжину з місця, см	224,17±2,04	231,00±1,77	2,53	< 0,05
2	Стрибок угору з місця, см	36,83±1,04	39,67±0,77	2,20	< 0,05
3	Біг 30 м, с	4,97±0,05	4,93±0,03	0,4	> 0,05
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	10,35±0,93	12,86±0,98	1,86	> 0,05
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	39,33±1,75	45,93±1,38	2,83	< 0,05
6	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, раз	47,67±0,77	50,45±0,81	2,48	< 0,05

За результатами дослідження виявлено загальну тенденцію до покращення показників ЗФП баскетболістів. Достовірне ($P < 0,05$) зростання результатів виявлено зі стрибків у довжину на 3,05% ($t=2,53$), стрибків угору – на 7,71% ($t=2,20$), згинання і розгинання рук в упорі лежачи – на 16,78% ($t=2,83$), піднімання тулуба в сид з положення лежачи – на 5,83% ($t=2,48$). Отримані дані свідчать, що у баскетболістів під впливом засобів загальної фізичної підготовки відбулося суттєве покращення показників вибухової сили і силової витривалості. Недостовірне ($P > 0,05$) зростання результатів у баскетболістів виявлено з бігу на 30 м на 0,8% ($t=0,4$) і нахилу тулуба вперед з положення сидячи – на 24,25% ($t=1,86$).

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури показав актуальність загальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі юних баскетболістів. 2. Розробили і впровадили у навчально-тренувальний процес юних баскетболістів комплекси засобів загальної фізичної підготовки, що спрямовані на розвиток швидкісних, силових здібностей, гнучкості, спритності та силової витривалості. 3. Виявили достовірне ($P < 0,05$) покращення показників загальної фізичної підготовленості: вибухової сили і силової витривалості.

Література:

1. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2019. 165 с. URL: <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/1%D0%BA%D0%B0%D1%82/Basketbol.pdf>
2. Маленюк Т. В. Покращення функціонального стану організму учнівської молоді засобами баскетболу. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXI Всеукр. наук.-практ. конф. КДПУ ім. В. Винниченка. Кіровоград : ПП «Ексклюзив-систем», 2015. С. 96–101.
3. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів: метод. посібник для тренерів з баскетболу / під заг. ред. Л. Ю. Поплавського. Київ : Преса України, 2006. 224 с.
4. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г. П. Грибан, Г. В. Кафтанова, Ю. С. Костюк. Житомир : Вид-во «Рута», 2017. 48 с.
5. Юный баскетболист : пособие для тренеров / под ред. Е. Р. Яхонтова. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 122 с.