

УДК 796.323.015.134

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Сергій ВАШКЕВИЧ, Мар'ян ПІТИН\*

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
Львівський державний університет фізичної культури\**

**Анотація.** У статті встановлено, що особливості спрямування основної діяльності; обмежені обсяги тренувальної та змагальної діяльності; варіативність складу студентських команд; дискретний рівень підготовленості та необхідність ефективного протистояння студентських і професійних команд є чинниками, що зумовлюють необхідність удосконалення технічної підготовки баскетболісток студентських команд. Розглянуто тематику та методологічний апарат наукового дослідження в цьому напрямі.

**Ключові слова:** актуальність, технічна підготовка, баскетболістки, студентські команди.

**Постановка проблеми.** Баскетбол набув популярності серед різних верств населення [8, 12, 23]. Сьогодні у світі проводяться змагання серед дітей та юнацтва (юнацькі Олімпійські ігри, чемпіонати Європи серед юніорів, кадетів тощо); серед студентів (Всесвітні Універсіади); серед дорослих (чемпіонати світи, Ігри Олімпіад тощо) та "майстрів" (ветеранів).

Важливе місце займає баскетбол і у системі фізичної культури і спорту учнівської та студентської молоді [4, 5, 14, 17, 27]. Це підтверджується результатами виступів українських команд на Всесвітній Універсіаді 2005 р. (чоловіки, II місце, 2005 р., м. Ізмір, Туреччина), на чемпіонаті Європи 1995 р. (жінки, I місце, 1995 р., м. Брно, Чехія) та 2010 р. (кадетська чоловіча збірна України, II місце, Дивізіон «Б», м. Таллінн, Естонія).

Окрім цього, зазначається [18, 20], що вік 17–21 рік, який відповідає студентському періоду, є перехідним з огляду на формування спортивної майстерності між командами юнацького рівня і вищої спортивної майстерності.

Для того, щоб фізичне виховання і спорт у вищому навчальному закладі виконували свої функції і стали дієвими засобами зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості студентів, головними принципами повинні бути систематичність, ґрунтовність і гнучка варіативність, що враховують специфіку навчальної діяльності студентської молоді. Практика вказує, що сьогодні окремо фізичне виховання у вищих навчальних закладах не реалізує повною мірою вимог ґрунтового впливу на спортивну підготовленість студентів у різних видах спорту. Дворазові заняття на тиждень не забезпечують потреби молодого організму в русі.

У зв'язку з цим, фахівці [16] відзначають, що великі резерви ефективності вузівського фізичного виховання полягають у його індивідуалізації й доповненні заняттями в секціях за видами спорту, які відіграють важливу роль у досягненні фізичної досконалості та спортивної підготовленості.

Проте значну кількість наукових досліджень присвячено питанням підготовки професійних баскетболістів [7, 10, 13, 15, 24, 28]. Таким чином, обґрунтування системи підготовки студентських команд з баскетболу не отримало належного висвітлення в науково-методичній літературі [2, 4, 5, 7, 8 та ін.].

**Мета дослідження** – визначити актуальні напрями досліджень у технічній підготовці баскетболісток студентських команд.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивне протистояння двох команд під час змагальної діяльності в баскетболі залежить від багатьох чинників та дій гравців, які перебувають на майданчику [19].

У сучасному баскетболі актуальними науковими питаннями підготовки спортсменів високої кваліфікації є своєчасне досягнення та збереження оптимального рівня підготовленості (спортивної форми) гравців і команди в окремих матчах упродовж всього змагального періоду. Досягнення оптимального рівня підготовленості повинно відбуватися незважаючи на

особливості структури та змісту побудови річних циклів [25]. Так, запропоновано шляхи підвищення ефективності управління тренувальним процесом висококваліфікованих баскетболістів на різних етапах змагального періоду, що передбачають можливість раціонального планування й управління процесом підготовки та розвитком спортивної форми гравців високої кваліфікації під час змагальних етапів і в міжігрових інтервалах [9].

Удосконалення спортивної майстерності та формування спортивного результату багато в чому визначається систематичним та ефективним використанням техніко-тактичних дій, зокрема в нападі. Вони потребують удосконалення з огляду на підвищення видовищності та ефективності систем нападу, що може приносити максимальну користь за умов мінімальних витрат часу. Це підтверджується проведеними дослідженнями [10], де було запропоновано програму вдосконалення техніко-тактичних та швидкісних дій під час атаки швидким проривом баскетболістів високої кваліфікації, що передбачало зменшення кількості передач м'яча, витраченого часу на атаку, зменшення кількості гравців, які беруть участь у реалізації атаки, відповідності обраного тактичного варіанту реальним умовам гри та різноманітності засобів виконання кидків м'яча в кільце.

Щодо особливостей побудови тренувального процесу для студентів-баскетболістів вищих навчальних закладів експериментально встановлено, що структура підготовленості студентів технічних та гуманітарних ВНЗ пояснюється специфікою професійної спрямованості навчальної діяльності. У структурі підготовленості студентів технічного вишу на перший план виступають такі чинники як витривалість і стан серцево-судинної системи в поєднанні з розумовою працездатністю, а у студентів гуманітарного вишу – швидкісні якості й уважність у поєднанні з високою стомлюваністю [6].

Поруч із зазначеним, об'єктивно менша увага в науково-методичних розробках приділяється підготовці баскетболісток. Так, під час дослідження навчально-тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі річного циклу підготовки в роботі розроблено і впроваджено програму акцентованого використання швидкісно-силових засобів на передзмагальному етапі підготовки [3]. Вона базувалася на отримані даних, що дозволили зібрати інформацію про вплив різних тренувальних програм на стан баскетболісток на передзмагальному етапі. Упровадження тренувальної програми у процес підготовки баскетболісток до змагань сприяло підвищенню рівня підготовленості у гравців, які мали невисокі вихідні дані, що дозволило їм поліпшити індивідуальні ігрові показники.

Значно кількість фахівців [2, 12, 21, 22] вказує на суттєві відмінності в підготовленості студентських та професійних команд. Це відображено при наближено однаковому рівні фізичної підготовленості нижчими показниками технічної майстерності та тактичних здібностей баскетболісток студентських команд.

Відмінності в підготовці команд різної кваліфікації об'єктивно обумовлені [10, 11, 26] також особливостями навчально-тренувального процесу, а саме:

- основне спрямування діяльності пов'язане з навчальною та науковою діяльністю;
- обмежений обсяг часу для тренувальної та змагальної діяльності;
- варіативність складу студентської команди, що обумовлена терміном навчання;
- різний рівень підготовленості при потраплянні в команду вузу.

У вищих навчальних закладах сформовано необхідність ефективного протистояння студентських команд та професійних клубів у межах змагань різного рівня (чемпіонати України серед команд першої ліги, вищої ліги, обласні та всеукраїнські універсиади, спартакіади тощо) упродовж річного макроциклу [12].

У зв'язку з цим, актуальності набуває розробка досліджень науково-прикладного характеру в межах теми 2.4 "Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту" Зведеного плану науково-дослідницької роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 роки стосовно підготовки спортсменок студентських команд з баскетболу.

У фундаментальних дослідженнях теорії спорту (В. С. Келлер, В. М. Платонов, 1992; Л. П. Матвеев, 1999; В. Н. Платонов, 2004; Є. П. Ільїн, 2008; Е. Сміт, 2010) та баскетболу

(О. Я. Гомельський, 2002; Л. Ю. Поплавський, 2004; Ж. Л. Козіна, 2011; Д. І. Нестеровський, 2008; Б. Саймонс, 2010; Дж. Крауз, 2007; Дж. Вуденю, С. Джеймисон, 2010) зазначається, що основою для формування результативно-значущих компонентів змагальної діяльності є технічна майстерність спортсменів. Можливості удосконалення технічної підготовленості баскетболісток студентських команд ускладнюється кількома чинниками, серед яких вік спортсменок, обсяг попереднього рухового досвіду, індивідуальний та загальнокомандний рівень спеціальної фізичної підготовленості та ін.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити недоліки розробок наукових питань, пов'язаних з удосконаленням структури та змісту технічної підготовки баскетболісток студентських команд у річному макроциклі, що в умовах вищих начальних закладів відповідає навчальному року.

Одними із значущих завдань при вирішенні питань науково-практичного характеру, пов'язаними з технічною підготовкою баскетболісток студентських команд у річному макроциклі, на нашу думку, могли б бути: систематизація даних щодо структури спортивної підготовки студенток-баскетболісток у річному макроциклі; визначення кваліфікаційно-детермінованих особливостей структури та змісту змагальної діяльності баскетболісток студентських та професійних команд; встановлення взаємозв'язків між показниками змагальної діяльності, фізичної та технічної підготовленості баскетболісток студентських та професійних команд; розробка програми удосконалення технічної підготовки баскетболісток студентських команд у річному макроциклі з врахуванням особливостей їх навчально-тренувального процесу.

При цьому загальним об'єктом таких досліджень може виступати система підготовки студентських команд з баскетболу з видаленням частини (предмета) дослідження, безпосередньо технічної підготовки баскетболісток студентських команд.

Об'єктивність наукового дослідження в цих напрямках можливо забезпечити відповідними методами дослідження, серед яких варто розглянути: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, документальні методи, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод експертного оцінювання та методи математичної статистики.

Слід очікувати, що результати роботи в напрямі удосконалення технічної підготовки баскетболісток студентських команд дозволять розробити програму удосконалення технічної підготовки баскетболісток студентських команд у річному макроциклі з врахуванням особливостей їх навчально-тренувального процесу; доповнити засоби контролю техніко-тактичної підготовленості баскетболісток; доповнити знання щодо особливостей техніко-тактичних дій в змагальній діяльності баскетболісток студентських та професійних команд; підтвердити значення технічних дій у формуванні спортивного результату змагальної діяльності баскетболісток різної кваліфікації.

Поруч з цим практичне значення результатів дослідження може передбачати впровадження практичних рекомендацій у підготовку баскетболісток студентських команд вищих начальних закладів України та використанні окремих положень дослідження в навчально-тренувальному процесі спортсменок ДЮСШ та під час викладання навчальних дисциплін, пов'язаних з теорією та методикою баскетболу.

**Висновок.** Наукові дослідження щодо системи підготовки у баскетболі спрямовано на вирішення питань раціонального планування та управління процесом підготовки та розвитком спортивної форми гравців високої кваліфікації під час змагальних етапів і в міжігрових інтервалах; особливостей побудови тренувального процесу для студентів-баскетболістів вищих начальних закладів; акцентованого використання швидкісно-силових засобів на передзмагальному етапі підготовки; відмінностей у підготовленості студентських та професійних команд; технічної підготовки баскетболісток студентських команд у річному макроциклі.

Актуальними є наукові дослідження, пов'язані з удосконаленням технічної підготовки баскетболісток студентських команд у зв'язку з особливостями спрямування основної діяльності, власне навчання; обмеженими обсягами тренувальної та змагальної діяльності; варіативністю складу студентських команд; дискретним рівнем підготовленості спортсменок при вступі до складу команди та необхідністю ефективного протистояння студентських і професійних команд у межах змагань різного рівня.

## Список література

1. *Безмылов Н. Н.* Обоснование комплекса информативных показателей и определение их приоритетной значимости для отбора квалифицированных баскетболистов в команду / Безмылов Н. Н. // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 18-23.
2. *Вальтин А. И.* Проблемы современного баскетбола. – К. : Ін Юре, 2003. – 150 с.
3. *Вознюк Т. В.* Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 2. – С. 86-91.
4. *Вознюк Т. В.* Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток заходами швидко-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Вознюк Тетяна Володимирівна; Вінницький держ. педагогічний ун-т ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2005. – 243 с.
5. *Воробйова В. О.* Методика підготовки спортсменів-баскетболістів в гуманітарних вузах / В. О. Воробйова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 11-16.
6. *Воробьева В. А.* Результаты сравнительного анализа подготовленности студентов-баскетболистов технических и гуманитарных вузов / Воробьева В. А., Церковная Е. В., Лахно О. Г. // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – 2006. – № 9. – С. 86-89.
7. *Гомельский Е. Я.* Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболисток на основе динамических показателей адаптационных реакций : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. – М., 1997. – 22 с.
8. *Гомельский А. Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского / Гомельский А. Я. – М. : Гранд-Фаир, 2002. – 340 с.
9. *Елевич С. Н.* Управление тренировочным процессом баскетболистов высокой квалификации на различных этапах соревновательного периода // Научные исследования и разработки в спорте : вестник аспирантуры и докторантуры Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 16-18.
10. *Защук С. Г.* Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболістів в умовах атаки швидким проривом: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 / С. Г. Защук; ДНДІФКС. – К., 2007. – 22 с.
11. *Козина Ж. Л.* Командная и индивидуальная структура подготовленности баскетболисток студенческих команд / Козина Ж. Л., Защук С. Г., Слюсарев В. Ф. // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 60-65.
12. *Козина Ж. Л.* Порівняльна характеристика структури підготовленості баскетболісток різної кваліфікації / Ж. Л. Козина // Теорія та методика фізичного виховання. 2005. – № 4. – С. 21-25.
13. *Корягин В. М.* Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учебник для вузов физического воспитания. – Л. : Край, 1998. – 192 с.
14. *Корягин В. М.* Ігрові показники баскетболістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./ за ред. С. С. Єрмакова – Х, 2002 – № 4. – С. 7-13.
15. *Костикова Л. В.* Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных высокорослых баскетболисток / Костикова Л. В., Саблин А. Б. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 36-37.
16. *Краснобаева Т. М.* Основні підходи до проблеми організації самостійної роботи студентів / Краснобаева Т. М., Галайдюк М. А., Грузицька В. І // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2008. – № 1. – С. 40-45.
17. *Кучеренко С.* Характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання / Кучеренко С., Богатир В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. – Миколаїв, 2002. – С.66-69.
18. *Лосева И. В.* Основные моменты отбора в баскетболе : метод. разработ. / состав. Лосева И. – Волжский ВГИ ВолГУ, 1999. – 21 с.

19. Лосин Б. Е. Методика регистрации и оценка соревновательной деятельности баскетболистов в нападении / Б. Е. Лосин, С. Н. Елевич // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 4. – С. 63-66.
20. Мітова О. О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 / Мітова О. О., Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2004. – 21 с.
21. Нестеровский Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
22. Питын М. Результативность студенческой команды по баскетболу в годичном соревновательном периоде / Питын М., Матула С. // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : материал междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 2. – С. 189-193.
23. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література. – 2004 – 442 с.
24. Саблин А. Б. Специальная физическая подготовленность высокорослых баскетболисток высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Саблин А. Б. – М., 2002. – 25 с.
25. Сахарова М. В. Концептуальные положения и технология проектирования спортивных макроциклов в игровых видах спорта (многолетний аспект) : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Сахарова Марина Владимировна; РГУФК. – М., 2005. – 432 с.
26. Ткаченко Л. П. Системний підхід до організації навчання у вищих навчальних закладах / Л. П. Ткаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2003. – № 20. – С. 32-34.
27. Троян В. М. Програмно-методическое обеспечение подготовки студенческих команд по баскетболу / В. М. Троян // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 110-115.
28. Хромаєв З. М. Підготовка баскетболістів високої кваліфікації у мікроциклах змагального періоду : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 24.00.01 – К., 1997. – 24 с.

## УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Сергей ВАШКЕВИЧ, Марьян ПИТЫН

*Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника,  
Львовский государственный университет физической культуры \**

**Аннотация.** В статье установлено, что особенности направления основной деятельности, ограниченные объемы тренировочной и соревновательной деятельности; вариативность состава студенческих команд; дискретный уровень подготовленности и необходимостью эффективного противостояния студенческих и профессиональных команд являются факторами, что предопределяют необходимость усовершенствования технической подготовки баскетболисток студенческих команд. Рассмотрена тематика и методологический аппарат научного исследования в этом направлении.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, баскетболистки, студенческие команды, актуальность.

## TECHNICAL TRAINING ENHANCEMENT OF STUDENTS' TEAMS BASKETBALL-PLAYERS : PRESENT STATE AND PROSPECTS FOR RESEARCH

Serhij VASHKEVYCH, Maryan PITYN

*Carpathian National University named after V. Stefaniuk  
Lviv State University of Physical Culture \**

**Annotation.** It is set in the article that features basic activity, limited volumes of training and competitive activity; variability of student's teams lineup; discrete level of preparedness and necessity of effective opposition of student and professional teams are the factors, that predetermine the necessity of improvement of technical training of the student's teams basketball-players. Subject and methodological instrument of scientific research is considered in this connection.

**Key words:** technical training, basketball-players, student commands, actuality.