

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ
НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Богдана ЗАВ'ЯЛОВА

Львівський державний університет фізичної культури

Мета дослідження – вивчити стан проблеми наукового обґрунтування фізичної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки та обґрунтувати доцільність диференціації процесу фізичної підготовки юних баскетболістів.

Для вирішення поставленої мети використано **метод** теоретичного аналізу та узагальнення.

Анотація. В статті обґрунтовується важливість раціональної побудови фізичної підготовки баскетболістів. Зроблений аналіз наукових досліджень у цій сфері та висвітлені проблеми фізичної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Показано, що питання індивідуалізації тренувального процесу юних баскетболістів недостатньо вивчені. Проблеми диференційованої фізичної підготовки юних баскетболістів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої фізичної підготовленості та модельних показників фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів не вивчалися. Наукове вирішення зазначеної проблеми є важливою складовою щодо раціональної побудови підготовки юних спортсменів.

Ключові слова: фізична підготовка, баскетбол, змагальна діяльність, юні баскетболісти, етап попередньої базової підготовки.

Постановка проблеми. Яскравою тенденцією сучасного баскетболу є інтенсифікація ігрової діяльності, що зумовлена багатьма факторами: збільшенням швидкості пересувань, збільшенням питомої ваги швидкого прориву та активних форм захисту, зростанням функціональних та технічних можливостей баскетболістів, психологічною налаштованістю на ведення гри в високому темпі [1, 12, 13 та ін.]. В процесі змагальної боротьби на організм баскетболістів впливають великі навантаження, що вимагають максимальної мобілізації резервних можливостей організму. Отже, гра в баскетбол висуває виключно високі вимоги до фізичної підготовленості баскетболістів. Тому поряд з вдосконаленням технічної та тактичної майстерності важливим завданням тренувального процесу є підвищення рівня фізичної підготовленості, спритності, швидкості, швидкісно-силових якостей та витривалості. Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів у значній мірі залежать швидкість та якість оволодіння технікою і тактикою гри, а також результати змагальної діяльності окремих гравців та команди в цілому [1, 8, 13, 14 та ін.].

Досить часто в тренерській практиці зустрічається недооцінка значущості фізичної підготовки, або невміння організувати її в процесі навчально-тренувальної роботи. В першому випадку домінує робота з удосконалення в техніці і тактиці гри, в результаті чого спортсмени добре володіють техніко-тактичними діями та раціонально можуть їх застосовувати тільки в умовах повільної гри. В другому випадку тренери надають достатньо уваги фізичній підготовці, але здійснюють її без врахування особливостей змагальної діяльності у баскетболі та індивідуальних можливостей баскетболістів. В результаті такого тренування покращуються функціональні можливості баскетболістів, однак в умовах ігрової діяльності, коли фізичні якості повинні проявитися у відповідності зі специфікою змагальної діяльності, ефект від такої роботи дуже низький [11, 12, 13, 19 та ін.].

Особливого значення фізична підготовка набуває на етапі попередньої базової підготовки, коли необхідно закласти основу для подальшої спеціалізованої роботи та спортивного вдосконалення [8, 11, 17, 19 та ін.]. Основним завданням фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки має бути різнобічний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що необхідний для оволодіння вміннями і навичками ефективної гри в баскетбол [10, 11, 17, 19 та ін.]. Отже, процес раціональної спортивної підготовки в баскетболі тісно пов'язаний з підвищенням вимог до

фізичних можливостей спортсменів на основі науково обґрунтованої методики їх фізичної підготовки [1, 10, 12, 13 та ін.].

Мета дослідження – вивчити стан проблеми наукового обґрунтування фізичної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки та обґрунтувати доцільність диференціації процесу фізичної підготовки юних баскетболістів.

Для вирішення поставленої мети використано **метод** теоретичного аналізу та узагальнення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі фізичної підготовки юних баскетболістів присвячено значну кількість наукових праць [2, 3, 8, 19 та ін.]. Однак, більшість з них були спрямовані на вивчення окремих аспектів фізичної підготовки юних баскетболістів, зокрема вивченню швидкісної та швидкісно-силової підготовки [4, 16, 18 та ін.]; розвитку різних видів витривалості [15, 20 та ін.]. Окрім цього, переважна більшість наукових досліджень з проблем фізичної підготовки юних баскетболістів виконані у 1970–1980 рр. [2, 4, 8, 16 та ін.] і не враховують суттєвих змін, які відбулися у правилах змагань в кінці 90-х рр., а отже і у структурі та змістові змагальної діяльності.

Відомо, що підхід до побудови фізичної підготовки має бути комплексним [5, 9, 10 та ін.]. Комплексність підходу забезпечується, перш за все, дотриманням основних положень теорії та методики управління підготовкою спортивного резерву за рахунок раціонального планування основних засобів тренування упродовж навчального року в ДЮСШ. З іншого боку, розвиток фізичних якостей повинен здійснюватись у взаємозв'язку з факторною структурою фізичної підготовленості юних спортсменів, врахуванням їхнього біологічного віку, пріоритетною значущістю різних рухових якостей в структурі підготовленості спортсменів високої кваліфікації [11, 14, 17 та ін.].

Водночас відомо, що ефективною є підготовка, яка орієнтована на структуру змагальної діяльності. Реалізація принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості дозволяє раціонально побудувати процес підготовки з чіткою спрямованістю на забезпечення ефективності змагальної діяльності [9, 12, 13 та ін.].

Використання модельних характеристик тренувальної та змагальної діяльності, фізичної та функціональної підготовленості дозволяє своєчасно і об'єктивно оцінювати стан спортсмена і вносити корективи до тренувальних завдань [1, 6, 7, 9 та ін.]. Отже, індивідуалізація фізичної підготовки є не тільки бажаною, а й необхідною передумовою ефективної її побудови. Разом з тим питання індивідуалізації тренувального процесу юних баскетболістів з урахуванням профілів їхньої фізичної підготовленості та модельних характеристик кваліфікованих гравців є недостатньо вивченим. Практично відсутні роботи щодо диференційованої фізичної підготовки юних баскетболістів.

Висновки

1. Фізична підготовка має важливе значення в системі тренування баскетболістів.
2. Проблеми фізичної підготовки в баскетболі вивчалися фрагментарно, що не дозволяє сформулювати науково обґрунтоване бачення комплексного розвитку фізичних якостей баскетболістів на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.
3. Проблеми диференційованої фізичної підготовки юних баскетболістів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої фізичної підготовленості та модельних показників фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів не вивчалися.
4. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про актуальність обраного напрямку дослідження.

Література

1. Баскетбол /В.М. Корягин, В.Н., Мухин, В.А. Боженар, Р.С. Мозола. – К.: Выща шк. Головное изд-во, 1989. – 232 с.
2. *Горохова М.В.* Содержание и методика учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов в пубертатном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук./ Московский обл. пед. ин-т им. Н.К. Крупской. – М., 1985.– 16 с.

3. Курова Н.В. Динамика двигательной подготовленности девушек-баскетболисток 14–17 лет как фактор управления тренировочным процессом: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Л., 1990. – 25 с.
4. Левин В.М. Исследование возрастных изменений скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их воспитания: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1970. – 23 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
7. Новиков А.А., Кузнецов В.В., Шустин Б.Н. О разработке модельных характеристик спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1976. – № 6. – С. 58-60.
8. Островский Г.Л. Экспериментальное обоснование направленности физической подготовки юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации. – Тарту, 1974.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практическое продолжение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
11. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. шк., 1988. – 288 с.
12. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. – К.: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
13. Развитие физических качеств баскетболистов: Методическое пособие для тренеров по баскетболу /Под общей редакцией Поплавского Л.Ю. – К.: Преса України, 2006. – С. 4-6.
14. Сатылов М.А. Содержание и структура физической подготовки юных баскетболистов в связи с комплексным учетом сенситивных периодов развития двигательных способностей. Автореф. дисс... канд. пед. наук. – К., 1988. – 23 с.
15. Скулме С.Я. Выносливость девушек школьного возраста и методика её повышения у юных баскетболисток: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – К., 1986. – 23 с.
16. Тимошенко О.В. Розвиток швидкості та точності ігрових дій у дівчат 10-14 років, які займаються баскетболом: Автореф. дис... канд. пед. наук. – К., 1999. – 25 с.
17. Филлин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
18. Шумкова Н.И. Исследование влияния повышенного объема упражнений скоростно-силового характера на развитие физических качеств и формирование специальных двигательных навыков у юных баскетболистов 11–13-летнего возраста: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Л., 1977. – 21 с.
19. Юный баскетболист: Пособие для тренеров /Под ред. Е.Р.Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.
20. Ярославцев Г.Г. Исследование специальной выносливости юных баскетболистов 13–18 лет: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1974. – 25 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Богдана ЗАВЪЯЛОВА

Львовский государственный университет физической культуры

Цель исследования – изучить состояние проблемы физической подготовки баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки и обосновать целесообразность дифференциации процесса физической подготовки юных баскетболистов.

Для достижения поставленной цели был использован **метод** теоретического анализа и обобщения.

Аннотация. В статье обосновывается важность рационального построения физической подготовки баскетболистов. Осуществлен анализ научных исследований в этой сфере и выявлены проблемы физической подготовки баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Вопросы индивидуализации тренировочного процесса юных баскетболистов остаются недостаточно изученными. Проблемы дифференцированной физической подготовки юных баскетболистов с учётом индивидуальных профилей их физической подготовленности и модельных показателей физической подготовленности квалифицированных баскетболистов не изучались. Научное решение данной проблемы является важной составляющей относительно рационального построения подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова: физическая подготовка, баскетбол, соревновательная деятельность, юные баскетболисты, этап предварительной базовой подготовки.

THE ACTUAL PROBLEMS OF BASKETBALL-PLAYERS' PHYSICAL PREPARATION ON THE PRELIMINARY BASIC STAGE OF TRAINING

Bogdana ZAVYALOVA

Lviv State University of Physical Culture

The aim of our research: to study the problems of scientific substantiation of basketball-players physical preparation on the preliminary basic stage of training.

The method of the research – theoretical analysis and generalization.

Abstract. It is necessary to establish importance of rational physical preparation of basketball-players. The author presents analysis of scientific research in this sphere and describes the problems of physical preparation of basketball-players on the preliminary basic stage of training. The questions of individualization of young basketball-players' training process is clarified insufficiently. The problems of differential physical preparation of young basketball-players with due regard to individual profiles of their physical readiness and model parameters of elite basketball-players physical readiness is not define. Proceeding from the said above, author consider that this investigation is expedient.

Key words: physical preparation, basketball, competitive activity, junior basketball-players, preliminary basic stage of training.