

Брискин Ю.А., Слисенко О.О.

Львівський державний університет фізичної культури

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ЗА ТРЕНУВАЛЬНИМИ ПРОГРАМАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ОЛІМПІАД З БАСКЕТБОЛУ

Анотація: В процесі дослідження були вивчені та проаналізовані структура і зміст типової тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з баскетболу. Також визначено місце тактичної підготовки та напрями її вдосконалення у тренувальних програмах Спеціальних Олімпіад з баскетболу.

Ключові слова: Спеціальні Олімпіади, тренувальна програма, баскетбол.

Аннотация. Брискин Ю.А., Слисенко О.А. Тактическая подготовка спортсменов в тренировочных программах Специальных Олимпиад по баскетболу. В ходе исследования были изучены и проанализированы структура и содержание типичной тренировочной программы Специальных Олимпиад по баскетболу. Также определено место тактической подготовки и направления ее совершенствования в тренировочных программах Специальных Олимпиад по баскетболу.

Ключевые слова: Специальные Олимпиады, тренировочная программа, баскетбол.

Summary. Briskin Y.A., Slisenko O.O. Tactical preparation of sportsmen in training programs of Special Olympics on basketball. An entrance of research the structure and the contents of the typical training program of Special Olympics on basketball have been investigated and analyzed. Also the place of tactical preparation and a direction of the improvement in training programs of Special Olympics on basketball is determined.

Key words: Special Olympics, the training program, basketball.

Постановка проблеми. Спорт інвалідів у Міжнародній олімпійській системі представлений трьома напрямками: Дефлімпійський спорт, Паралімпійський спорт та Спеціальні Олімпіади. Кожен напрямок інваспорту має позалогічно обумовлені особливості як системи змагань, так і системи підготовки.

Для організації тренувального процесу спортсменів з інтелектуальними вадами в межах руху Спеціальних Олімпіад починаючи з 1981 року видаються тренувальні програми з усіх офіційних видів спорту. Тренувальні програми створені з урахуванням принципів Спеціальних Олімпіад та мають єдину загальну структуру, містять жорсткі та формалізовані методичні рекомендації, перелік засобів тренування, критеріїв контролю підготовленості спортсменів тощо (Брискин Ю., Передерій А., 2002).

Обов'язкові тренувальні програми Спеціальних Олімпіад з видів спорту тривають 8 тижнів. Структура тренувального заняття має відповідати загальноприйнятій і обов'язково включати: вступні зауваження, розминку – 20 хв., повторення пройденого – 20 хв., заняття з запровадженням нових елементів – 60 хв., заключні, відновлювальні вправи – 25 хв., обговорення результатів, підведення підсумків – 10 хв.

Існуюча деталізація завдань в тренувальних програмах Спеціальних Олімпіад дозволяє залучати до проведення занять велику кількість волонтерів, однак, вона не пояснює і не враховує вплив навантажень на організм спортсменів, їх індивідуальних особливостей, варіантів організації занять, що, в свою чергу, спричиняє до зменшення її ефективності.

Мета: визначити напрями вдосконалення тактичної підготовки у тренувальних програмах Спеціальних Олімпіад з баскетболу.

Завдання

1. Визначити структуру та зміст типової тренувальної програми Спеціальних Олімпіад України з баскетболу.
2. Систематизувати основні вміння та навички тактичної підготовки у тренувальній програмі з баскетболу.
3. Визначити напрями вдосконалення тактичної підготовки тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з баскетболу.

Об'єкт дослідження: тренувальні програми Спеціальних Олімпіад з баскетболу.

Предмет дослідження: тактична підготовка спортсменів з відхиленням розумового розвитку за тренувальними програмами Спеціальних Олімпіад з баскетболу.

Методи: теоретичний аналіз спеціальної літератури, аналіз документальних матеріалів, узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження. В межах вирішення першого завдання дослідження визначили, що тренувальна програма Спеціальних Олімпіад з баскетболу містить мету, завдання та переваги від її застосування. У методичному посібнику наводиться типова восьмитижнева тренувальна програма з баскетболу. У посібнику окрім організації та планування тренувань, визначені обов'язкові елементи для організації якісного турніру, функціональні обов'язки персоналу, якій обов'язково має бути присутнім при проведенні турніру, поданий повний опис спортивних споруд, обладнання, заходів безпеки. Таким чином, тренувальна програма з баскетболу складається з вісімнадцяти розділів (Табл. 1).

Відповідно до загальних рекомендацій Спеціальних Олімпіад, тренувальна програма розрахована на 8 тижнів. Як правило, в тиждень проводять три тренування, при необхідності проводять ще одне (додаткове) – четверте. У кожному тренуванні заплановано від дев'яти до одинадцяти завдань, які вирішуються виконанням різних вправ. В дні, коли проводяться змагання, планують не більше чотирьох завдань.

Таблиця 1

Структура тренувальної програми з баскетболу

№ розділу	Назва розділу
1.	Передмова до Програми
2.	Мета, завдання та користь
3.	Організація Програми / навчального процесу
4.	Методика тренерської роботи
5.	Спортивний одяг
6.	Спорядження
7.	Розминка та загальнорозвиваючі вправи
8.	Оцінка спортивної майстерності
9.	Баскетбольні навички
10.	Основні правила змагань
11.	Офіційні баскетбольні правила
12.	Спортивна майстерність
13.	Спортивні ігри для початківців
14.	Схема баскетбольного майданчику
15.	Модифікації та адаптації
16.	Термінологія
17.	Щоденна реєстрація виконання вправ
18.	Таблиця реєстрації оцінки спортивної майстерності

Протягом восьми тижнів вирішується тридцять тренувальних завдань різної спрямованості. Наприклад, ведення м'яча, володіння м'ячем, кидки, передача та прийом м'яча спрямовані на вирішення завдань технічної підготовки, індивідуальна гра в захисті, гра з м'ячем 2×2, гра з м'ячем 3×3, гра з м'ячем 4×4, гра з м'ячем 5×5, гра після введення м'яча з-за бокової лінії, командні дії в нападі, командні дії в захисті, особистий пресинг, зонний захист та інші, спрямовані на вирішення

завдань тактичної підготовки. Деякі вправи (наприклад, лінійні вправи, стрибкові вправи) спрямовані на розвиток фізичних якостей. Розминка та вступні зауваження готують спортсменів до виконання основної тренувальної роботи.

Великий розділ присвячений розминці та загальнорозвиваючим вправам (ЗРВ), в тому числі вправам на розвиток гнучкості та силовим вправам. До кожної вправи додається малюнок, аналіз завдань та методичні рекомендації тренеру.

Згідно з загальними рекомендаціями Спеціальних Олімпіад заключна частина заняття має завершуватися на позитивній ноті. З цією метою, у тренувальній програмі останнім пунктом у половині тренувань плануються "Розважальні вправи", які виконуються протягом 5 хв. разом з тим, в жодному з тренувань не вказується зміст цих розважальних вправ. Суттєвим недоліком програми є також, що назви вправ не завжди відповідають їх змісту.

В межах вирішення другого завдання проведено кількісний аналіз тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з баскетболу. Насамперед аналізувався зміст тактичної підготовки – найважливішого компоненту підготовки в баскетболі та найскладніший, враховуючи нозологічні особливості спортсменів. Результати аналізу дозволяють констатувати, що з 30 елементів, передбачених програмою 12 – це вивчення тактичних елементів: індивідуальна гра в захисті, вивчення поняття "гра за меж поля", відпрацювання командних дій в захисті, відпрацювання командних дій в нападі, вправа "боротьба за м'яч", Вправа "швидкий ривок", вправа "пас на вихід", особистий пресинг, гра після введення м'яча з бокової лінії, вправа "блокування м'яча після відскоку", вправа "пересув в захисті", зонний захист. Вивчення цих прийомів розпочинається з третього тижня (табл. 2). Починаючи з п'ятого тижня тренувань, завдання більше спрямовані на відпрацювання різних командних тактичних дій в захисті, в нападі, повторення основних положень. Сім елементів тактичної підготовки у восьмитижневій програмі зустрічаються одноразово, що у свою чергу суперечить з положеннями офіційної тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з баскетболу та загальним закономірностям підготовки спортсменів, і відповідно, не вирішує поставлених завдань. Три тактичних прийоми (відпрацювання дій в нападі, в захисті та індивідуальна гра) включено у структуру тренувальних занять по шість разів. Два (зонний захист та особистий пресинг) – зустрічаються у програмі двічі.

Таблиця 2

Фрагмент восьмитижневої тренувальної програми з баскетболу (тактична підготовка)

№	Завдання	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Індивід. гра в зах.	v			v						v				v			v			v					
2.	Введення пон. "гра за меж поля"									v																
3.	Відпр-ня ком. дії в захисті										v				v	v					v	v	v			
4.	Відпр-ня ком. дії в нападі										v					v			v		v	v	v			
5.	Вправа "швидкий ривок"													v												
6.	Впр "пас на вихід"													v												
7.	Вправа "боротьба за м'яч"													v												
8.	Гра після введення м'яча з бокової лінії														v											
9.	Вправа "блок-ня м'яча після відскоку"														v											
10.	Особистий пресинг														v			v								
11.	Вправа "пересув в захисті"															v										
12.	Зонний захист																		v	v						

В тактичній підготовці на початку тренувальної програми пропонується тільки один елемент - "індивідуальна гра в захисті". На 4-5му тижнях збільшується кількість тренувальних завдань з тактичної підготовки. Особливістю тренувальної програми є значне переважання вправ індивідуального характеру.

Вдосконалення змісту тактичної підготовки можна забезпечити за рахунок введення тактичних елементів з перших тижнів програми та у подальшому збільшенні кількості повторень цих елементів протягом восьми тижнів. Також необхідно збільшити кількість загальнокомандних дій, які спрямовані на вирішення тактичної сторони ведення гри.

Висновки

1. Спрямованість завдань тренувальної програми відповідає вимогам загальної теорії підготовки спортсменів та охоплює фізичну, технічну і тактичну підготовку, систему контролю та ознайомлення з правилами змагань. Позитивним в програмі є раціональний розподіл матеріалу на окремі розділи, детальний опис вправ розминки та загальнорозвиваючих вправ. Зручним для користування є поєднання опису вправ з малюнками, схемами та методичними рекомендаціями.

2. Суттєвими недоліками офіційної тренувальної програми Спеціальних Олімпіад з баскетболу є відсутність змісту вступних зауважень, невідповідність назв вправ їх фактичному змісту.

3. Тактична підготовка займає важливе місце в тренувальному процесі за програми Спеціальних Олімпіад. Але недоліком у плануванні цього розділу є нераціональне та незбалансоване розподілення навчального матеріалу. Значна кількість тактичних дій у тренувальній програмі пропонується одноразово, що не відповідає загальним закономірностям побудови тренувального процесу.

4. Напрямами вдосконалення тактичної підготовки тренувальних програм Спеціальної Олімпіади з баскетболу є збільшення кількості командних взаємодій та забезпечення передумов для ефективного їх вдосконалення за рахунок збільшення кількості тренувальних занять з цими елементами.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із пошуком шляхів вдосконалення інших напрямків підготовки спортсменів-спеціалістів, а саме вдосконалення змісту технічної та фізичної підготовки.

Література

1. Баскетбол. Програма спортивного мастерства. Официальные правила соревнований. – М.: Советский спорт, 1993. – 96 с., ил.
2. Бріскін Ю.А., Передерій А.В., Строкатов В.В. Параолімпійський спорт: навчальний посібник за заг. ред. Ю.А. Бріскіна, передмова д. пед. наук, професора, академіка АПН України Н.Г.Ничкало. – Львів: "Арал", 2001. – 141с.
3. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. – Львів: "Ахіл", 2003. – 128 с.
4. Бріскін Ю., Передерій А., Когут І. Структура та зміст тренувальних програм Спеціальних Олімпіад // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту інвалідів: Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К: 2006. – Вип. 1. – С. 3-6.
5. Мудрік В.І. Спеціальні Олімпіади. Special Olympics. – К.: Нора-прінт, 2001. – 52 с.

Надійшла до редакції 16.03.2007 р.