

УДК 796.015.134: 796.323.2 „465.13/.19”

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТОК 13–15 РОКІВ

Андрій ГРОЗА, Ігор РОМАНЧУК, Олег РИБАК

Львівський державний університет фізичної культури

Вивчені особливості планування навчально-тренувального процесу юних баскетболісток, проаналізована динаміка рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменок 13–15 р. НТГ з баскетболу Львівської міської ДЮСШ протягом трьох років під впливом застосування авторської методики їх спеціальної техніко-тактичної підготовки у другому підготовчому періоді річного макроциклу.

Ключові слова: юні спортсменки, техніка, тактика, баскетбол, тестування, методика підготовки.

Постановка проблеми. Дослідження авторів, А.І. Бондаря (1986) [2], А.А. Шерстюк (1991) [14], Д. Вудена (1997) [6], та ін. показали, що техніко-тактична підготовка баскетболістів займає одне з найважливіших місць, бо вона визначає навчання умінню грати. Основу гри у баскетбол складає здатність володіти м'ячем, тобто техніка, а уміння розпорядитися ним є не що інше, як тактика. Баскетболіст повинен обрати правильний спосіб, місце і час дії, швидко і правильно реагувати на дії суперника, уміти взаємодіяти з своїми партнерами. Саме це і є змістом тактичної підготовки.

Сучасний баскетбол висуває високі вимоги до рівня розвитку рухових якостей і функціональних можливостей спортсменів, але це лише одна з необхідних складових підготовленості баскетболістів, бо основою баскетболу є техніко-тактична підготовленість. Стратегія успішного ведення боротьби, швидкого переключення уваги від однієї ігрової ситуації до іншої, надійний захист і результативний блискавичний напад – це основа гри у баскетбол.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однак чітких методичних рекомендацій стосовно спеціальної техніко-тактичної підготовки юних баскетболісток в доступній літературі ми не знайшли; підходи та методики різних авторів часто відрізняються між собою [1, 9, 10, 11]. В основному ці рекомендації стосуються кваліфікованих спортсменів [4, 8, 12], або юних баскетболістів-хлопців 13 – 15 років [7, 9, 10, 13].

За останні роки з'явилися окремі роботи, присвячені техніко-тактичній підготовці юних баскетболісток (А.А. Шерстюк, 1991 [14], Ж.О. Цимбалюк та ін., 2004 [3], А.Ю. Гроза та ін., 2007 [5]), проте вони в основному стосуються оцінки структури та рівня техніко-тактичної підготовленості юних спортсменок, а викладені у них рекомендації носять якісно-описовий характер.

Тому тема нашої роботи актуальна для сучасного баскетболу, особливо для підготовки баскетболісток-початківців.

Метою нашого дослідження є вивчення рівня техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток 13–15 років та її удосконалення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури стосовно техніко-тактичної підготовки юних баскетболісток.

2. Оцінити та проаналізувати рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболісток 13 – 15 років навчально-тренувальної групи (НТГ) Львівської міської ДЮСШ.

3. Розробити та апробувати в педагогічному експерименті авторську методику підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток.

Методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та інших документальних матеріалів.
2. Контрольні випробування (тести).
3. Педагогічне спостереження.
4. Анкетування.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної обробки.

Дане дослідження виконане згідно теми 2.1.14.7.п. Зведеного плану Мінсім'ямолодьспорту України на 2006–2010 рр. “Структура і регуляція змагальної діяльності в різних видах спорту”.

Дослідження полягало у проведенні контрольних випробувань з метою визначення рівня техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток 13–15 років (16 спортсменок) та виявлення претенденток на перехід в НТГ старшого віку.

Контрольні випробування проводилися протягом 2006–2008 рр. і проходили у три етапи.

На першому етапі дослідження (січень 2006 р.) було визначено початковий рівень техніко-тактичної підготовленості (ступінь володіння руховими навичками) баскетболісток вказаної групи. Результати другого етапу дослідження (січень 2007 р.) дозволили визначити та проаналізувати динаміку зростання спортивних результатів і рівня техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток обраної групи порівняно з минулим роком. Третій етап дослідження, проведений у січні 2008 року дав можливість проаналізувати рівень розвитку техніко-тактичної підготовленості баскетболісток групи після двох річних макроциклів підготовки за розробленою нами методикою і визначити контингент спортсменок, які виконали перевідні техніко-тактичні нормативи для переходу у старшу НТГ.

В якості контрольних випробувань нами були використані наступні тести:

1. Переміщення 6 x 5 м: тест для оцінки переміщення спортсменки по майданчику різними способами (передом, задом і боком приставним кроком уздовж сторін квадрата 5 x 5 м).
2. Комбінована вправа: тест для визначення ступеня володіння точністю кидків у висоті і в стрибку, швидкості пересування, техніки ведення м'яча правою і лівою рукою (рис. 1).
3. Кидки з певних точок: тест для визначення точності попадання баскетболісткою м'ячем у кошик з різної віддалі і під різними кутами (по 10 кидків з 4-х метрів по обидва боки від бічного краю щита перпендикулярно кошику і з дальніх від щита рогів трикутника, в районі лінії штрафних).
4. Штрафні кидки (30 кидків).

Результати дослідження та їх обговорення.

Для удосконалення вміння юних баскетболісток правильно обирати і застосувати технічні прийоми, найбільш відповідні певному тактичному плану. Опираючись на дані науково-методичної літератури, результати анкетування провідних фахівців, а також на особистий досвід тренерів Львівської міської ДЮСШ, ми розробили власну методику навчальної програми на тренувальних заняттях згаданої НТГ юних баскетболісток 13–15 р.

Ця методика включає в себе чотири розділи.

1. Виконання вправ в ускладнених умовах з вимогою правильного вибору технічних засобів (удосконалення в техніці з погляду її гнучкої зміни залежно від зовнішніх умов – наприклад покриття майданчика, гра „проти сонця”, сильний вітер, низька температура повітря й ін., які примушують оперативно коректувати і змінювати обрані технічні засоби відповідно готуватися до цього). Такі ускладнені умови найчастіше використовувались протягом другого підготовчого періоду в спортивно-оздоровчому таборі (в умовах відсутності окремого спеціалізованого залу для тренувань). До ускладнених умов прояву техніки

відносяться також дії на “підвищених швидкостях”. коли вибір прийомів або їх варіантів утруднений зоровим орієнтуванням в просторі в умовах “дефіциту часу”, що вимірюється десятиями частками секунди, а також втома.

2. Впровадження у вправи „умовного суперника”, що чинить опір обмеженої, але послідовно зростаючої інтенсивності: у запалі сутички з суперником у збудженому стані. спортсменки завжди вважають за доцільне користуватися комплексами давно засвоєних прийомів (так-званий змагальний обсяг техніки), не застосовуючи тих прогресивних, але важчих прийомів, які ними тільки засвоюються, тому потрібно дуже багато часу для того, щоб ними досконало оволодіти. Тому для ефективного оволодіння новими прийомами вводиться опір умовного суперника (партнера по НТГ); опір носить суворо регламентований характер, обмежується і скеровується партнером (практично він обмежуються двома ступенями інтенсивності опору: пасивним і активним, вдаючись до додаткового диференціювання в особливих випадках індивідуального підходу до конкретних баскетболісток). Починають з умов пасивного опору, який, дозволяючи баскетболістці успішно застосувати той або інший технічний прийом, відразу скеровує її недостатньо організовані дії на правильний шлях, дає можливість подолати допущені помилки. Після усунення основних помилок у вправу вводиться активний опір.

3. Застосування учбових змагань з партнерами, які діють за найвірогіднішим тактичним планом майбутнього суперника (на відміну від попереднього методу, тут інтенсивність протидії партнерок в межах запропонованої їм тактичної схеми повинна бути завжди максимальною).

4. Доручення спортсменці конкретного розділу в загальному тактичному плані: своє завдання вона повинна розв’язувати самостійно, творчо (здатність до самостійного тактичного мислення розвивається в процесі навчально-тренувальної роботи на основі багатого змагального досвіду; даючи спортсменці конкретне тактичне завдання і вказуючи технічні засоби і шляхи для його вирішення, доцільно залишати можливість у певних межах діяти самостійно, творчо, без підказки тренера). При виборі для удосконалення певної тактичної комбінації, слід відмовитися від її повної регламентації, а передбачити два-три варіанти фінальної атаки. Важливо привчити баскетболісток до уважного спостереження за ходом гри, оцінки дій своїх партнерів, а особливо аналізу і об’єктивної оцінки власних досягнень та допущених помилок.

Апробація даної методики в педагогічному експерименті показала, що рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболісток групи істотно зріс, про що свідчать результати проведених нами контрольних випробувань (див. табл. 1–4).

Навчальна програма Львівської міської ДЮСШ передбачає оцінку рівня техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток 13–15 років за наступними нормативами (див. табл. 1):

Таблиця 1

Нормативи Львівської міської ДЮСШ для оцінки компонентів техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток

Оцінка в балах	Комбінована вправа, С	Переміщення 6 x 5м, С	Штрафний кидок, попадань	Кидки з певних точок, попадань
“5” – висока	34,8	9,3	20	19
“4” – добра	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
“3” – середня	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
“2” – низька	37,7	10,4	15	12

Результати тестувань, проведених у 2006–2008 рр., наведені у табл. 2–4 і на рис. 2. Всі одержані результати тестування підлягали статистичній обробці з використанням

паketу прикладних комп'ютерних команд; виявлені відмінності середніх значень результатів окремих тестів за величиною t-критерія Стьюдента достовірні.

Таблиця 2

Результати тестування у січні 2006 року
(наведена кількість спортсменок у відсотках, які одержали відповідні оцінки)

Оцінка в балах	Комбінована вправа	Переміщення 6 x 5м	Штрафний кидок	Кидки з певних точок
5 – висока	0	0	0	0
4 – добра	28	22	0	17
3 – середня	44	56	50	61
2 – низька	28	22	50	22

Таблиця 3

Результати тестування у січні 2007 року
(наведена кількість спортсменок у відсотках, які одержали відповідні оцінки)

Оцінка в балах	Комбінована вправа	Переміщення 6 x 5м	Штрафний кидок	Кидки з певних точок
5 – висока	11	11	0	11
4 – добра	33	28	28	39
3 – середня	56	61	56	39
2 – низька	0	0	17	11

Таблиця 4

Результати тестування у січні 2008 року
(наведена кількість спортсменок у відсотках, які одержали відповідні оцінки)

Оцінка в балах	Комбінована вправа	Переміщення 6 x 5м	Штрафний кидок	Кидки з певних точок
5 – висока	28	22	17	33
4 – добра	44	44	50	44
3 – середня	28	33	33	22
2 – низька	0	0	0	0

Порівнюючи результати тестування рівня техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток 13–15 років нашої групи з оцінковою табл. 1, можна ствердити, що більшість баскетболісток в останньому тестуванні істотно покращили свої показники порівняно з тестуваннями на початку трьох річних макроциклів.

Так на початку дослідження високого балу не отримала жодна протестована спортсменка. Оцінку „2” в середньому за усіма тестами отримало майже 30 % баскетболісток, найвищий відсоток позитивних оцінок був виявлений в контрольному випробуванні „штрафний кидок”: „2” – 50%; „3” – 50%; „4” і „5” – 0 %. Такий низький відсоток оцінок можна пояснити тим, що дана група, набрана у 2004-му році, перші два роки тренувалася в основному початкової підготовки. Основна увага на даному етапі підготовки зверталася на розвиток фізичних якостей, а не техніко-тактичну підготовку.

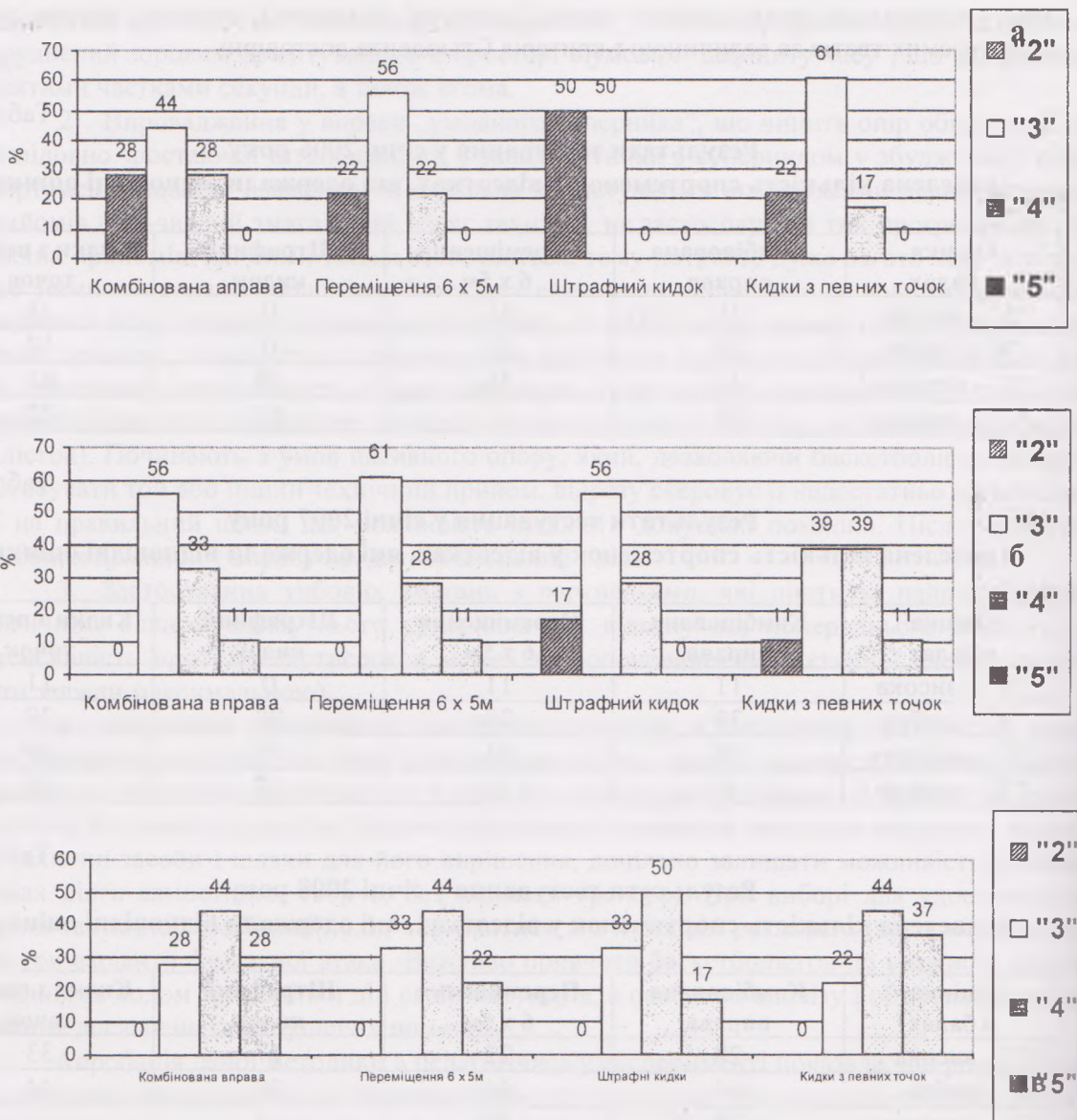


Рис. 2. Результати тестувань рівня техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток 13–15 років на початку трьох річних макроциклів

Примітки: а – тестування у січні 2006 року, б – тестування у січні 2007 року, в – тестування у січні 2008 року.

Протягом третього річного макроциклу підготовки тренування проводилися за навчально-тренувальною програмою групи початкової спортивної спеціалізації, але з меншою кількістю годин на тиждень (шість годин замість десяти). У січні 2007 року (друге тестування) результати контрольних випробувань баскетболісток обраної групи покращились. Оцінку „5” у таких тестах, як „комбінована вправа”, „переміщення 6 x 5 м” і „кидки з певних точок” заробили 11% протестованих баскетболісток. Порівняно з першим випробуванням підвищився відсоток позитивних оцінок і зменшився відсоток негативних. Це співвідношення можна чітко прослідкувати за наведеними на рис. 2 гістограмах. Низьку оцінку спортсменки отримали тільки за контрольні випробування: „штрафний кидок” і „кидок з різних точок”. Таку зміну результатів у кращу сторону можна пояснити тим, що їх підготовка, на відміну від перших двох річних макроциклів, здійснювалась за схемою здвоєного макроциклу без літнього перехідного періоду: під час літніх канікул (другий підготовчий період) дівчатка не переставали займатися баскет-

болем, знаходячись в літньому спортивному таборі, де продовжували удосконалювати свою техніко-тактичну майстерність.

З результатів третього тестування у січні 2008 р. видно, що значно зменшився відсоток спортсменок, які „заробили” оцінку “3”, зріс відсоток високих і добрих оцінок. Оцінку “4” в середньому у всіх випробуваннях отримало 45,5 % баскетболісток групи, а високу оцінку – 25 %.

Дослідження показали, що найповільніше зростали результати у таких контрольних випробуваннях, як „штрафний кидок” і „кидок з певних точок”. Пояснити це можна тим, що у дівчаток були недостатньо розвинуті необхідні для кидків фізичні якості і спостерігалася слаба стійкість техніки кидка до втоми.

Висновки

1. Для баскетболісток 13–15 р. заняття, присвячені вивченню та удосконаленню техніки нападу і техніки захисту, повинні плануватися паралельно і близькими за інтенсивністю, а опанування колективною тактикою доцільно застосовувати лише після того, як досягнутий необхідний рівень їх індивідуальної технічної підготовленості та індивідуальної тактики. У тренувальній роботі з юними спортсменками необхідно дотримуватися принципу повторення матеріалу

2. Під впливом систематичного тренування у юних спортсменок знижуються енерговитрати організму на виконання стандартного навантаження, поглинання тканинами кисню. Однак після максимальних навантажень обмінні процеси у юних спортсменок відбуваються неекономно і супроводжуються інтенсивним посиленням кровообігу.

В процесі спортивного удосконалення необхідно завжди враховувати особливості жіночого організму і фізіологічні зміни, що відбуваються в ньому під впливом спортивних тренувань. Дівчатам вправи для загальної фізичної підготовки слід підбирати так, щоб у певну чергу вони зміцнювали м'язи живота і таза.

3. Результати контрольних випробувань у січні 2006 р. з метою визначення рівня і динаміки зростання техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток групи (переміщенні 6 х 5 м, „комбінована вправа”, кидки з певних точок і штрафні кидки) – низький відсоток позитивних оцінок у штрафних кидках – „2” – 50 %; „3” – 50 %; „4” і „5” – 0 % – свідчає про те, що група, набрана у 2004-му році, два роки тренувалася за планом поетапної підготовки, а основна увага зверталася на розвиток рухових якостей, а не на техніко-тактичну підготовку.

4. Після третього річного макроциклу підготовки, який здійснювався за програмою НТГ, але з зменшеною кількістю годин на тиждень (контрольні випробування у січні 2008 р.) рівень техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток групи підвищився (зріс відсоток оцінок „5” у „комбінованій вправі”, у вправі „переміщенні 6 х 5 м” і у „кидках з певних точок”, підвищення відсотка позитивних і зменшення відсотка негативних оцінок), що можна пояснити підготовкою групи за схемою зведеного макроциклу без літнього канікулярного періоду: під час другого підготовчого періоду (літні канікули) спортсменки продовжували удосконалювати свою техніко-тактичну майстерність у літньому спортивному таборі.

5. Результати третього тестування у січні 2008 р. після впровадження розробленої нами авторської методики удосконалення техніко-тактичних умінь і навичок юних баскетболісток показують, що значно зменшився відсоток спортсменок, які „заробили” оцінку “3”, зріс відсоток високих і добрих оцінок. Оцінку “4” в середньому у всіх випробуваннях отримало 45,5 % баскетболісток групи, а високу оцінку – 25 %. Найповільніше зростання результатів у „штрафних кидках” і „кидках з певних точок”, можна пояснити недостатнім рівнем розвитку необхідних для кидків фізичних якостей і недостатньою стійкістю техніки кидка у стані втоми. Тобто рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболісток групи достовірно зріс, і майже 30 % спортсменок можуть виконувати кидки в НТГ старшого віку.

Список літератури

1. *Башкин С.Г.* Уроки по баскетболу. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 89 с.
2. *Бондарь А.И.* Учись играть в баскетбол. – Минск: Полымя, 1986. – 111 с.
3. *Визначення рівня технічної підготовленості юних баскетболісток* / Ж.О. Цимбалюк, Ф.Н. Должко, О.С. Лідо, Т.В. Долошко: // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: Збірник наукових праць під загальною редакцією Єрмакова С.С. – Х., 2004. – № 17. – С. 25 – 32.
4. *Гомельский А.А.* Тактика баскетбола. – М.: 1966. – 175 с.
5. *Гроза А.Ю., Рихліцький В.В., Ковцун В.І., Рибак О.Ю.* Оцінка значущості компонентів техніко-тактичної підготовленості для успішної змагальної діяльності юних баскетболісток 13–15 років // Сучасні проблеми теорії та методики спортивних ігор: Збірник наукових статей. – Львів. Видавець ФО ПП Б.І.Корпан, 2007. – С. 27 – 29.
6. *Джон Р.Вуден.* Современный баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 58с.
7. *Донченко П.И.* Баскетбол юным. – Ташкент, 1989. – 209 с.
8. *Корягин В.Н.* Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Уч. для вузов физического воспитания. – Львів: Край, 1997. – 192 с.
9. *Кузин В.В., Полиевский С.А.,* Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
10. *Матрунин В.П.* Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе – 1990. – № 1 – С. 18 – 21
11. *Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А.* Начальное обучение баскетболу. – Волгоград, 1994. – 35 с.
12. *Молоза Р.С., Приступа С.Н., Вацеба О.М.* Індивідуальне тренування баскетболістів: Метод. посіб. для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів. – Львів, 1993. – 90 с.
13. *Полянцева Н.В.* Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10–12 лет: Автореферат. дис...канд. пед. наук. – Киев, 1990. – 23 с.
14. *Шерстюк А.А. и др.* Баскетбол: основные технические приемы, методики обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. – Омск, 1991. – 60 с.
15. *Яхонтов Е.Р.* Индивидуальная подготовка баскетболистов. – Львов: 1975. – 47 с.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОК 13 – 15 ЛЕТ

Андрей ГРОЗА, Игорь РОМАНЧУК, Олег РИБАК

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. Изучены особенности планирования учебно-тренировочного процесса юных баскетболисток, проанализирована динамика уровня технико-тактической подготовленности спортсменок 13–15 лет НТГ по баскетболу Львовской городской ДЮСШ в течение трех лет под воздействием применения авторской методики их специальной технико-тактической подготовки во втором подготовительном периоде годового макроцикла.

Ключевые слова: юные спортсменки, техника, тактика, баскетбол, тестирование, методика подготовки.

TECHNO-TACTICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS AGED 13-15

Andriy GROZA, Igor ROMANCHUC, Oleg RYBAK

Lviv State University of physical Culture

Abstract. The article deals with the planning peculiarities of young basketball-players educational-training process. It shows the dynamics level analysis of technic-tactical readiness of ETG-athletes of Lviv sport school for youth aged 13-15 in basketball during three last year under the influence of author method and their special author-tactical readiness in the second training period of the annual macrocycle.

Key words: young sportswomen, technique, tactic, basket-ball, testing, method of training.