

ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТРІТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА

Людмила ЗАЦЕРКОВНА

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Актуальність. Стрітбол як різновидність гри у баскетбол, дещо спрощений та прилаштований до певних умов майданчика, набуває в нашій країні більшої популярності в нашій країні. Фізична та тактична підготовка гравців у стрітбол будується на базі підготовки баскетболістів, але з врахуванням вимог до гри у стрітболі.

Так, відомо, що баскетболісти захисної лінії відзначаються високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, загальною та швидкісною витривалістю нападаючи – стрибучістю і особливо стрибковою витривалістю [3.4].

Специфіка гри у стрітбол передбачає відсутність ігрової спеціалізації спортсменів, що відкладає відбиток технічну та фізичну підготовку гравців. Іншими словами кажучи у стрітболі потрібні універсальні гравці, що можуть виконувати, як захисні функції, так і успішно грати у нападі.

Проте у фізичній підготовці початківців-стрітболістів ми притримуємося класичного поділу гравців за їх переважаючими нахилами до виконання певних амплуа – захисників чи нападаючих.

У малочислених працях, присвячених стрітболу не досліджувалися питання індивідуально-групової організації і диференціації управління тренувальним процесом спортсменів на основі аналізу типоспецифічних особливостей ігрової амплуа стрітболістів, що і визначає актуальність наукового вивчення поставлених питань.

Мета дослідження – визначення факторної структури фізичної підготовленості стрітболістів різного ігрового амплуа.

Дослідження проводилися на базі Вінницького ДПУ, в якому прийняли участь 100 стрітболістів, студентів 1-2 курсів фізико-математичного факультету, які мали досвід гри у баскетбол (рівень спортивної підготовки 3 і 2-гі розряди).

В числі відправних теоретико-методичних положень системи підготовки спортсменів, виділена педагогічна установка врахування провідних чинників на різних етапах багаторічної підготовки, коли співвідношення парціальних обсягів тренувальної роботи і акцент в переважному використанні тих чи інших навантажень знаходяться в прямій залежності від рівня значимості чинників, які визначають загальну і спеціальну підготовленість стрітболістів [1.2]. Значення провідних чинників фізичної підготовленості, які визначають ефективність атакуючих і захисних прийомів і пересувань стрітболістів, необхідні тренеру-педагогу для правильної побудови системи тренувальних впливів, диференційного планування обсягів та інтенсивності навантажень як у окремих тренувальних завданнях, так і в системі занять, мікро- і мезоциклах для цілеспрямованого удосконалення сторін підготовки.

У проведеному нами дослідженню з виявленням провідних чинників фізичної підготовленості стрітболістів різної ігрової функції (амплуа) визначені провідні компоненти моторики, встановлена характерна структура підготовленості спортсменів на етапі поглибленої підготовки, яка обумовлена різним рівнем розвитку

якостей у відповідності до специфічних вимог профілю діяльності, ігровими функціями стрітболістів, а саме, швидкісні можливості, силові, координаційні здібності, особливості прояву витривалості. Дані результату наведено в таблиці 1.

Результаті факторного аналізу у представників кожного ігрового амплуа було виявлено чотири факторів, вклад яких в узагальнену дисперсію вибірки у захисників становить 88,7 %, у нападаючих – 88,7 %, у центрових – 79,1 %.

Таблиця 1

Структура фізичної підготовленості різного ігрового амплуа

	Ігрові амплуа стрітболістів різного ігрового амплуа		
	захисники	нападаючі	центрові
стартує	стартує сила – 36,2 %	вибухова сила – 37,4	силова витри -валість – 26,2 %
абсолютна сила	абсолютна сила 22,4 %	швидкісна сила – 21,6 %	анаеробна витри- валість – 16,1 %
вибухова сила	вибухова сила – 11,7 %	швидкість руху – 14,6 %	абсолютна сила – 10,2 %
швидкість рухів	швидкість рухів – 6,1 %	анаеробна витри – валість – 6,7 %	аеробна витри – валість – 8,8 %
координаційні здібності	координаційні здібності – 5,3 %	координаційні здібності – 8,4 %	координаційні здібності – 7,6 %

Вказані значення підкреслюють функціональну єдність у прояві фізичних якостей досліджуємих у групі захисників і нападаючих, оскільки кількісні показники узагальненої дисперсії вибірки достатньо значимі. Разом з тим, у групі нападаючих спостерігався розкид за результатами тестування в управах, які теоретично повинні проявляти окремі фізичні якості чи рухові здібності, що підкреслює неоднорідність рухової структури стрітболістів (центрових) і розглядаються через різні показники'зрок в підсумкових навантаженнях тестів за чинниками, які впливають на результати. Видимий різномірний склад морфологічної структури даних центрових, а також неоднорідність центрових до різних конституційним типам диктує виділенню із складу центрових стрітболістів різного типу тілобудови.

У ході дослідження нами дослідженні для виявлення взаємозв'язку між морфологією стрітболістів і профілем їх ігровою діяльністю проводилось дослідження показників фізичного розвитку у гравців в залежності від амплуа – нападаючі і захисники. Дослідження складу маси тіла в загальній групі не виявило статистично значущої різниці за показниками відносної жирової маси. В той же час аналізуючи характеристики відносної м'язової маси визначили великі величини у нападаючих порівнюючи з захисниками, відповідно 52,6 % і 50,4 % ($P < 0,05$), та не виявили статистично значущих значень досліджуваного показника загальної м'язової маси у нападаючих-нападаючих, а також центрових захисників ($P > 0,05$).

В той же час, ми фіксували різномірний склад морфологічної структури у нападаючих. Виходячи з того, що для центрових визначальним показником є довжина плечей, вивчення у середині групи проводилась по ширині плеч, окружності грудної клітки, щоб визначити сформувати дві підгрупи.

Перша підгрупа мала вузьку ширину плеч і грудної клітки (відповідно 45-51 см і 85-95 см), що характерно для астеноїдного типу тілобудови баскетболістів. Друга підгрупа мала нормальні показники (відповідно 52-65 см і 115-122 см), що

характерно для нормостеничного (м'язового) типу. Відсутність вірогідних розбіжностей за показниками довжини тіла, центрові в залежності від типу тілобудови мали вірогідну різницю за масою тіла: астеніки були на 7-9 кг легші, ніж нормостеніки ($P < 0,05$). Причому визначення складу маси тіла не виявило вірогідних розбіжностей за показниками відносної жирової маси (відповідно 17,5 % і 18,3 %, $P > 0,05$), тоді як відносна м'язова маса на 3,8 % вища у нормостеніків ($P < 0,05$).

Очевидна диференціація досліджуваних в групі центрових диктує особливі педагогічні підходи в побудові тренувальних навантажень, коли спортсменів м'язового типу варто орієнтувати на ролі атакуючих нападаючих і, відповідно, тренувати їх як нападаючих, коли в наступному, на етапах спортивного удосконалення, при більш жорсткій індивідуальній конкуренції в команді роль нападаючих стане для них центральною функцією, лишаючи право боротьби під щитом високим за зростом центровим.

Висновок. Таким чином, індивідуалізація методики підготовки в групі центрових повинна опиратися на врахуванні конституційних характеристик, виділення складу гравців "нормостеничного" (м'язового) типу тілобудови, організацією їхнього тренування зі спрямованістю на розвиток швидкісно-силових здібностей, подібних нападаючим, тоді як методика підготовки центрових "астенічного" типу тілобудови, який має вірогідні розбіжності за показником ЗММ з нормостеніками (44,6 %-49,2 %, $P < 0,01$) повинна бути орієнтована на розвиток силової і інших видів витривалості, що чітко підтверджується нашими наступними дослідженнями.

Також варто признати, що морфологічною передумовою успішного розвитку швидкісно-силових здібностей у стрітболістів є питома вага м'язової маси, і її необхідно враховувати в основі типологічної диференціації методики підготовки гравців різного амплуа.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Е. Олимпийская Литература, 2002. – 294 с.
2. Гаптов В.Б. Нормирование соревновательных нагрузок в мини-баскетболе. Автореф. дис. ... канд.пед.наук (13.00.04). – Малаховка, 1979. – 20 с.
3. Григорович И.Н. Повышение эффективности спортивной деятельности баскетболисток с учетом их индивидуально-психологических особенностей. Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) – Омск, 1985. – 19 с.
4. Ковянов В.В. Структура и диагностика специальной физической подготовленности квалифицированных баскетболистов: Автореф. дис. ... канд.пед.наук (13.00.04). – К., 1986. – 24 с.

PHYSICAL PREPARADNESS FACTOR STRUCTURE OF STREETBALL PLAYERS WITH DIFFERENT FUNCTIONAL ACTIVITIES

Lydmula ZATSERKOVNA

Vinnitsya state pedagogical university after M. Kotsyubunskiy

Annotation. The results of the researches of physical preparadness factor structure of streetball players according to their playing functional activities have been presented in the article.