

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ У НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Тетяна ВОЗНЮК

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Фізична підготовка відіграє основну роль у формуванні рухових здібностей баскетболісток. Невисокий рівень фізичної підготовленості лімітує спроможність баскетболісток у ефективному оволодінні техніко-тактичним арсеналом і удосконаленні його.

Проблема покращення рівня фізичної підготовленості завжди виникає в практиці підготовки баскетболісток до відповідальних змагань [1, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес тренування повинен будуватися на основі принципів теорії управління. Тому виникає необхідність у розробці та використанні методів системного підходу до вивчення змін в організмі спортсменок з метою раціонального моделювання його стану в умовах тренувального процесу, наближеного за інтенсивністю та навантаженням до екстремальних умов змагань [3, 5].

Метою фізичної підготовки у передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих баскетболісток є найвищий розвиток рухового потенціалу з урахуванням вимог змагальної діяльності.

Спеціальні дослідження та спостереження дозволили встановити, що протягом гри баскетболістки виконують великий обсяг роботи. Так, за 40 хвилин "чистого" часу гри вони пробігають у високому темпі не менше 6-7 км. За цей час центральні виконують в середньому 52 стрибки, крайні нападаючі – 37, захисники – 31. У більшості випадків спортсменка знаходиться на майданчику 15-20 хвилин. Тільки лідери команд змушені грати 25-35, а іноді й 40 хвилин. Але й 15-20 хвилин участі в матчі вимагають максимальної мобілізації фізичних можливостей гравця [2]. Баскетболістка, яка знаходиться на майданчику 40 хвилин без заміни, безпосередньо володіє м'ячем 3,5-4 хвилини, а інший час грає без м'яча [4, 7]. Частота серцевих скорочень спортсменів під час гри в баскетбол у середньому складає 176 уд/хв.

З точки зору фізіологічних механізмів ігрова діяльність у баскетболі характеризується змішаним аеробно-анаеробним режимом. Основний показник аеробних можливостей – величина максимального споживання кисню – у кваліфікованих баскетболісток він досягає 5,1 л/хв (приблизно 60 мл на 1 кг ваги). Під час гри баскетболісти використовують 80-90 % максимального енергетичного потенціалу [6].

Зв'язок теми з важливими науковими та практичними завданнями. Дослідження виконано на підставі Зведеного плану НДР Міністерства у справах молоді і спорту України на 2001-2005 рр. УДК 796.071.5-0538 згідно з темою 1.2 "Оптимізація навчально-тренувального процесу в спортивних іграх" (номер державної реєстрації 0101U006469).

Мета дослідження – удосконалення системи передзмагальної підготовки кваліфікованих баскетболісток.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, узагальнення досвіду практики, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. В дослідженні брали участь баскетболістки високої кваліфікації, члени команди “Барчанка-Педуніверситет” (м. Вінниця). Спортивна кваліфікація – 2 майстри спорту, 8 кандидатів в майстри спорту, 2 – спортсменки 1 розряду. Дослідження проводились протягом 2002-2003 рр. в період підготовки команди до участі в Чемпіонаті України серед команд І ліги.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами констатуючого експерименту нами встановлено, що структура фізичної підготовки кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі не відповідає специфіці ігрової діяльності в баскетболі, а це негативно впливає на рівень приросту показників підготовленості баскетболісток і не дозволяє протягом певного часу змагального періоду підтримувати досягнутий рівень спортивної форми. Усе це відбивається на результативності ігрової діяльності.

Отримані дані нами були використані для обґрунтування необхідності збільшення обсягу засобів швидко-силової спрямованості в основному експерименті, не порушуючи загальну структуру підготовки.

Розподіл за видами підготовки був однаковим протягом двох циклів підготовки (аналізуючий та основний експеримент): техніко-тактична підготовка – 50 %, силова підготовка – 25 %, ігрова підготовка – 15 %, змагальна підготовка – 10 %.

У зв'язку з великим значенням швидко-силової підготовки для баскетболісток відбувалася концентрація цього виду протягом періоду дослідження – 51 % у першому, 44 % у другому та 19 % у третьому мезоциклі, що в середньому за дослідженням становило 42 % (табл. 1).

Таблиця 1

Структура і зміст фізичної підготовки в різних мезоциклах передзмагального етапу

Фізичні вості	Мезоцикли			Усього, хв.	%
	I	II	III		
Висхідна активність	74 хв. (11 %)	45 хв. (10 %)	45 хв. (15 %)	164	11,5
Середня активність	67 хв. (10 %)	43 хв. (9,6 %)	42 хв. (14,5 %)	152	10,5
Спадіння активності	34 хв. (5 %)	63 хв. (14 %)	51 хв. (18 %)	148	10
Висхідна активність	54 хв. (8 %)	18 хв. (4 %)	18 хв. (6 %)	90	7
Середня активність	40 хв. (6 %)	29 хв. (6,4 %)	45 хв. (14,5 %)	114	8
Спадіння активності	61 хв. (9 %)	54 хв. (12 %)	42 хв. (14 %)	157	11
Висхідно-силві	344 хв. (51 %)	198 хв. (44 %)	56 хв. (19 %)	598	42

Специфічність тренування баскетболісток на передзмагальному етапі підготовки полягає в узгодженні навчально-тренувальних занять із специфічною та спеціалізованою спрямованістю, що відтворюється і в побудові спеціально-структурних мікроциклів.

Протягом передзмагального етапу змінювався акцент на використання спеціалізованих засобів швидко-силової спрямованості в навчально-тренувальному процесі (табл. 2).

Таблиця 2

Структура швидкісно-силової підготовки кваліфікованих баскетболісток на етапі основного педагогічного експерименту

№ п/п	Засоби швидкісно-силової підготовки	Передзмагальний етап		
		I мезоцикл	II мезоцикл	III мезоцикл
1.	Неспецифічні	55 %	40 %	20 %
2.	Специфічні	45 %	60 %	80 %

До складу програми були відібрані вправи з фізичної та техніко-тактичної підготовки швидкісно-силової спрямованості. Були конкретизовані складові частини всіх практичних вправ, зокрема кількісно визначений обсяг навантаження, встановлений режим відпочинку та режим координаційної складності. Умовно всі вправи були розподілені на три режими координаційної складності (РКС) [1,2,8]: 1-й РКС – вправа, що виконуються на місці або на зручній швидкості пересування (добре засвоєні вправи з м'ячем, які виконуються у помірному темпі без перешкоди); 2-й РКС – вправа виконується на високій швидкості бігу з обмеженням у просторі та часі (передачі м'яча в парах з швидким пересуванням по полі, швидкісне ведення м'яча, виконання технічних прийомів на високій швидкості бігу тощо); 3-й РКС – вправа виконується в умовах активної перешкоди з боку суперника (партнера по команді). У тренувальній програмі вправи 1-го РКС склали 30%, 2-го РКС – 50% і 3-го РКС – 20%.

Тренувальна програма включала в себе вправи загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки швидкісно-силової спрямованості. До них входили:

- загальні фізичні вправи зі скалками, гімнастичними лавами, набивними м'ячами, гантелями, грифом штанги або без предметів;
- спеціально-підготовчі вправи з набивними м'ячами, гімнастичною лавою або без предметів;
- підвідні вправи;
- модельні вправи;
- ігрові вправи.

Перевага віддавалася не довготривалим і монотонним вправам, а швидкоплинним, які дозволяли одночасно удосконалювати декілька навичок. Запропоновані вправи виконувалися в різних варіантах, різними методами, з різними дозуванням у залежності від завдань окремого тренування.

Навантаження та кількість годин тренувальної роботи знижувалося від мікроциклу до мікроциклу. Обсяг роботи, який виконувався щодня, в першому та другому мезоциклах складав 1-3 години при максимальних величинах інтенсивності, в третьому – 1-2,5 години. В кінці кожного мезоциклу були відновлювальні мікроцикли.

Різниця між плануванням швидкісно-силового навантаження на різних етапах педагогічного експерименту представлена в таблиці 3.

Таблиця 3

Планування швидкісно-силового навантаження на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих баскетболісток

Програми підготовки	Перший мезоцикл	Другий мезоцикл	Третій мезоцикл
Акцентованого впливу швидкісно-силових засобів (АВШСЗ)	51 %	44 %	19 %
Рівномірного розподілу навантаження (РРН)	23 %	20 %	15 %

Об'єктивна оцінка стану підготовленості може бути сформована лише за умови накопичення й аналізу достовірної інформації за комплексом усіх основних компонентів, що характеризують діяльність баскетболісток.

Дані, отримані в процесі нашого дослідження, дозволили зібрати інформацію про вплив різних тренувальних програм на стан баскетболісток на передзмагальному етапі. Хоча позитивний приріст результатів тестування відбувається після впровадження як програми акцентованого впливу швидкісно-силових засобів, так і після програми рівномірного розподілу навантаження різної спрямованості, проте рівень приросту за деякими тестами є значно більшим після застосування програми АВШСЗ.

Функціональні можливості баскетболісток після програми АВШСЗ зростають майже вдвічі за всіма показниками. У порівнянні з минулорічними показниками МСК підвищилися на 5,3 %, PWC_{170} на 8,0 % ($P < 0,05$).

У результатах тестування фізичної підготовленості найбільша відмінність приросту спостерігається саме в розвитку швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей, у той час як після програми РРН розвиток усіх якостей зростає рівномірно. Приріст кінцевих показників фізичної підготовленості у порівнянні з показниками минулого року не мав статистичної вірогідної різниці.

У технічній підготовленості після програми АВШСЗ значно покращилися результати в кидках з різних позицій (як кількість, так і швидкість виконання), швидкості пересування приставним кроком, швидкості виконання комбінованої вправи. Якщо розглянути ці показники в динаміці дворічного циклу підготовки, то рівень приросту показників влучності кидків в тесті М-100 склав 10,9 % – середні кидки, 12,3 % – дальні кидки ($P < 0,01$); швидкість переміщення в захисній стійці зростає на 6,3 % ($P < 0,05$); ефективність виконання комбінованої вправи збільшилася на 22,0 % ($P < 0,05$).

За показниками психомоторики найбільший приріст спостерігається після застосування програми АВШСЗ в реакції на об'єкт, що рухається (17,1 %), результатах динамометрії правою рукою (11,1 %), зорово-пошуковій реакції (9,2 %), змінні диференціювати зусилля правою (34,9) та лівою (29,0) рукою. У порівнянні з показниками психомоторики, які були отримані після програми рівномірного розподілу навантаження, рівень приросту після програми АВШСЗ в зорово-пошуковій реакції склав 4,1 % ($P < 0,05$), в показниках динамометрії – 5,1-5,9 % ($P < 0,05$, $P < 0,01$).

В результаті впровадження програми АВШСЗ у тренувальний процес баскетболісток значно покращилися ігрові дії як у нападі, так і в захисті, що позитивно вплинуло на загальний результат ігор.

Основним критерієм достовірності отриманої інформації є індивідуальна динаміка показників та їх взаємозв'язок з параметрами навчально-тренувального процесу.

Висновки

В аналізі спеціальної наукової літератури й узагальненні практичного досвіду фахівців з баскетболу засвідчив, що термінового вирішення потребують питання створення тренувальних програм, які б дозволили не тільки досягти високого рівня спеціальної підготовки гравців, а й зберегти цей рівень протягом тривалого

змагального періоду, оптимально використовуючи методи поліпшення фізичної працездатності і забезпечуючи ефективність тренувального процесу.

2. Ми передбачаємо необхідність пошуку внутрішніх резервів у функціонуванні баскетбольної команди не тільки за рахунок зміни кількісних параметрів підготовки, але й, головне, за рахунок якісної зміни самої системи підготовки. Апробація розробленої методики в педагогічному експерименті підтверджує доцільність планування підвищеного обсягу засобів швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі.

Перспективи подальших досліджень. З метою збільшення тривалості збереження спортивної форми можливе вивчення оптимізації процесу підготовки кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості у міжігрових мікроциклах змагального етапу.

Література

1. Борисов К.В. Предсоревновательная подготовка квалифицированных баскетболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Ленинград, 1983. – 21 с.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К.: Ін Юре, 2003. – 150 с.
3. Волков В.Н., Сиваков В.И. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 31 – 32.
4. Гомельский Е.Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболисток на основе динамических показателей адаптационных реакций: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1997. – 22 с.
5. Корнеев Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки //Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 24-28.
6. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. 13.00.04 – М., 1994. – 34 с.
7. Стонкус С. Некоторые вопросы спортивной подготовки в баскетболе //Наука в олимпийском спорте. – 1997. – №1. – С. 49-56.
8. Шамардін В.М. Методика вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів при переході в команди високого класу //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць – Харків, 2002. – С. 9-12.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Тетяна ВОЗНЮК

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація У статті представлена схема планування фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі. Зважаючи на специфіку ігрової діяльності, пропонується збільшення частки вправ швидкісно-силового характеру при безпосередній підготовці до змагань.

Ключові слова: кваліфіковані баскетболістки, фізична підготовка, засоби швидкісно-силової спрямованості.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Татьяна ВОЗНЮК

Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского

Аннотация. В статье представлена схема планирования физической подготовки в учебно-тренировочном процессе квалифицированных баскетболисток на предсоревновательном этапе. Учитывая специфику игровой деятельности, предлагается увеличение доли упражнений скоростно-силового характера при непосредственной подготовке к соревнованиям.

Ключевые слова: квалифицированные баскетболистки, физическая подготовка, средства скоростно-силовой направленности.

STRUCTURE AND MAINTENANCE OF PHYSICAL PREPARATION ON A PRE-CONTENTION STAGE IN THE EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS OF SKILLED BASKETBALL-PLAYERS

Tatyana VOZNUK

Vinnitca State Pedagogical University named after Michael Kotsubinsky

Abstract. In the article the chart of planning of physical preparation is represented in the training process of skilled basketball-players on a precontest stage. Taking into account the specific of playing activity, the increasing of speed-power exercises character is offered at pre-competitive stage.

Key words: skilled basketball-players, physical preparation, facilities of speed-power orientation.
