

37  
В53

**ВІСНИК**  
**МІЖНАРОДНОГО**  
**ДОСЛІДНОГО ЦЕНТРУ**

**“ЛЮДИНА: МОВА, КУЛЬТУРА,  
ПІЗНАННЯ”**



**Том 12**

**В.В. Василенко**  
(м. Кривий Ріг, Україна)

## АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТОК ВІКОМ 17-20 РОКІВ

*У статті викладені основні сторони технічної підготовки баскетболісток. Розглядаються складові частини вивчення технічних елементів та доцільність використання їх під час гри. Також досліджується роль вікового фактору в оволодінні складними елементами баскетболу. Технічна підготовка розглядається як цілісний процес, який обов'язково повинен бути нерозривно пов'язаний з іншими сторонами підготовленості кваліфікованого баскетболіста.*

*В статье изложены основные стороны технической подготовки баскетболисток. Рассматриваются составляющие части изучения технических элементов и необходимость использования их во время игры, также исследуется роль возрастного фактора в овладении сложными элементами баскетбола. Техническая подготовка рассматривается как целостный процесс, который обязательно должен быть неразрывно связан с другими сторонами подготовленности квалифицированного баскетболиста.*

*The article deals with main aspects of women basketball-players technical training. The components of studying technical elements and necessity of their use during the game are examined. We also investigate the role of age factor in mastering complicated elements of basketball. Technical training is viewed as integral process which must be inseparably linked with other aspects of a qualified basketball-player training.*

Сучасний баскетбол характеризується високою швидкістю виконання тактичних та технічних дій спортсменів під час гри. Поступово зменшується загальний об'єм тактичних дій, де були б задіяні усі гравці команди нападу, на перший план виходить індивідуальна майстерність гравців та рівень технічної та фізичної підготовленості. [4. 18]

Для того, щоб успішно грати у нападі та захисті, потрібно володіти технікою гри та вміти своєчасно її застосовувати проти конкретного суперника у конкретних ігрових обставинах.

Техніка є основою майстерності. Неможливо успішно грати у баскетбол, якщо гравці недостатньо володіють технікою виконання ігрових прийомів як нападу так і захисту. Усі вони однаково важливі для ведення гри та повинні бути добре вивчені та засвоєні під час навчально-тренувальних занять. Чим більше технічних прийомів засвоїли гравці, тим вищий рівень їх технічної майстерності, тим краще озброєна команда. [3. 21]

Будь-яка найуспішніша тактична думка не може бути здійснена без доброго володіння технікою гри. Дії всього колективу, усі зусилля, витрачені на те, щоб відібрати м'яч у суперника. Можуть виявитися неефективними через неточну передачу або в результаті незграбної ловлі м'яча. Кожен баскетболіст повинен прагнути довести до досконалості техніку володіння м'ячем та переміщення по майданчику. Технічно підготовлений та різносторонньо розвинений гравець найбільш небезпечний для суперника. Рівень володіння елементами техніки баскетболу може відіграти для спортсмена головну роль під час гри. Більшість завдань, які ставить тренер спортсменам на гру. Можна вирішити саме завдяки володінню технічними елементами. [1. 7]

Технічною підготовкою прийняти називати процес навчання спортсмена техніці рухів та дій, які є засобом ведення гри, а також їх вдосконалення. [4. 16]

Технічна підготовка є педагогічним процесом. Спрямованим на оптимальне використання рухових дій спортсменом під час змагальної діяльності, що підвищує ефективність дій баскетболіста і в свою чергу зменшує енерговитрати організму на виконання цих самих рухів. [6. 32]

Задачею технічної підготовки є забезпечення спортсмена необхідним спектром технічних елементів баскетболу та високим рівнем їх використання під час гри, що досягається за допомогою спеціальних вправ направлених на вдосконалення або вивчення певного технічного елементу.

Тенденція до зростання швидкості ігрових дій, активізації дій у захисті різко підвищила вимоги до технічної озброєності баскетболістів та якості виконання прийомів, які ними застосовуються. Високі спортивні результати у баскетболі можуть бути показані тільки на основі всебічної технічної підготовленості спортсменів.

Безумовно, що техніка у баскетболі постійно вдосконалюється. Основою для цього є безперервний творчий пошук тренерів. Спортсменів, а також результати наукових досліджень. Баскетболіст завжди повинен шукати шляхи подальшого покращення техніки. Так як рівнем її володіння визначаються як майстерність окремого гравця, так і команди в цілому.

З ростом спортивної майстерності постійно збільшується кількість вивчених прийомів та способів їх виконання які сприяють розкриттю індивідуальних особливостей спортсмена та найкращому виконанню його функцій у команді, підвищується якість виконання прийомів, ефективність та стійкість їх до збиваючих факторів. [2. 16]

Вирішуючи задачі технічної підготовки, кожному баскетболісту необхідно:

- володіти сучасними прийомами та вміти застосовувати їх у різних умовах;
- вміти сполучати прийоми у різній послідовності та різноманітних умовах переміщення;
- виконувати технічні прийоми стабільно, не зважаючи на різні психічні та фізичні стани;
- володіти комплексом прийомів, якими у грі доводиться користуватися значно частіше у зв'язку з виконанням визначених функцій у команді;
- безперервно підвищувати точність прийомів, що виконуються.

Необхідність оволодіння усіма прийомами техніки гри визначає деякі особливості сумісного вивчення технічних дій у нападі та захисті.

Обидва розділи рівноцінні та повинні вдосконалюватися в однаковій мірі та паралельно, проте конкретні прийоми нападу засвоюються усе ж раніше, ніж направлені проти них захисні дії.

**Мета:** дослідити можливості оволодіння технічними елементами баскетболу та виявити ігровий потенціал баскетболісток на етапі спеціальної базової підготовки.

#### **Завдання:**

1. Встановити спектр технічних елементів найбільш важливих для кваліфікованого гравця.
2. Виявити час, за який можливо якісно оволодіти складними елементами техніки баскетболу.
3. Дослідити різницю між тим спектром технічних прийомів, яким володіє гравець, і тим, що він використовує у грі.

**Об'єкт дослідження:** процес підготовки кваліфікованих баскетболісток.

**Предмет дослідження:** ігровий потенціал кваліфікованих баскетболісток.

#### **Методи дослідження:**

1. Аналітичний обзор наукової літератури.
2. Тестування на володіння елементами техніки баскетболу.
3. Анкетування.
4. Педагогічне спостереження.
5. Методи математичної статистики.

### Організація дослідження.

У дослідження брали участь дівчата віком 12-14 років, які тренуються у ДЮСШ №5 (група А) м. Кривого Рогу, а також дівчата збірної команди Криворізького державного педагогічного університету 17-20 років (група Б). Було сформовано дві групи по 15 чоловік у кожній.

Досліджувані у кожній групі мали однаковий вік, а також приблизно однаковий рівень фізичної підготовки.

На першому етапі дослідження дівчата виконували вправи, які дали змогу оцінити якісний рівень технічної підготовки в обох групах, а саме:

- ведення м'яча поміж стійок (на час)
- штрафні кидки (10 спроб)
- кидки з середньої відстані (10 спроб)
- передачі м'яча 30 сек. (кількість).

На другому етапі дослідження обидві групи займалися однаковою методикою, а саме був збільшений загальний час відведений для оволодіння елементами техніки баскетболу (ведення, передачі, кидки, повороти).

На третьому етапі дослідження групи виконували повторне тестування, яке повинно було зафіксувати зміни у рівні володіння елементами баскетболу, а також за допомогою педагогічного спостереження були виявлені технічні елементи, які найчастіше використовуються баскетболістками під час гри.

### Результати дослідження:

Аналіз літературних джерел виявив, що існує пряма залежність між рівнем фізичного розвитку та потенціалом спортсмена до оволодіння складними елементами техніки. Але на оволодіння новими технічними елементами впливають також інші фактори:

- а) рівень попередньої технічної підготовленості
- б) психологічна стійкість до виконання складних вправ
- в) фізіологічні особливості організму (зріст, вага)
- г) мотивація до вивчення нових технічних елементів.

Також встановлено, що різниця у віці досліджуваних обох груп не повинна суттєво вплинути на показники техніки.

Анкетування проводилося з фахівцями, які мають стаж попередньої роботи від 10 до 30 років. Їм було запропоновано розподілити технічні елементи за їх значенням під час виконання ігрових дій.

Була отримана така типова схема.

1. передача м'яча 42%
2. ведення м'яча 29%
3. кидки у кошик 29%

На першому етапі дослідження були отримані такі результати:

середній показник (М)	Група А	Група Б
- ведення м'яча	11 сек.	13 сек.
- штрафні кидки	5 влучань	6 влучань
- кидки з середньої відстані	4 спроби	5 влучань
- передачі м'яча	21	24

Під час заключного тестування були отримані такі результати:

Група А		Група Б
14 сек.	ведення	14,4 сек.
6	штрафні кидки	6
5	середні кидки	6
26	передачі	28

### Динаміка змін середніх показників рівня володіння елементами техніки баскетболу

Табл. 1

Технічні елементи	Група А		Група Б	
	Перше тестування	Друге тестування	Перше тестування	Друге тестування
Ведення м'яча	11 сек	14 сек	13 сек	14,1 сек
Штрафні кидки	5	6	6	6
Кидки з середньої відстані	4	5	5	6
Передачі м'яча	21	23	24	24

Під час педагогічного спостереження було виявлено, що в обох групах баскетболістки застосовують під час гри не всі технічні елементи, які вивчалися, наприклад з 5 видів вивчених передач під час гри використовуються тільки два види. Також було зафіксовано, що відрізняється техніка виконання даних елементів. Це свідчить про те, що вправи потрібно відпрацьовувати в ігрових умовах або в умовах, максимально наближених до ігрових.

За результатами тестувань ми бачимо, що значних змін у показниках рівня володіння елементами техніки баскетболу не відбулося, але динаміка до покращення рівня володіння елементами техніки вища у молодшій групі, а показники вищі у більш досвідчених баскетболісток.

Провівши дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У молодшому віці сприйнятливність організму спортсменок більша ніж у дорослих, але у старшому віці показники вищі, тому що більша тренуваність та досвід. Також відіграє значну роль те, що у дорослих більш чітко сформована вмотивованість до оволодіння новими елементами техніки баскетболу.

2. Встановлено, що складні елементи техніки (кидки у стрибку, передачі у русі, дріблінг) вивчаються гірше в обох групах, якщо недостатньо чітко відпрацьовані менш складні елементи (передачі на місці, ведення, кидки з середньої відстані). Також у цьому випадку менший діапазон таких елементів використовується у гри.

3. Існує пряма залежність між ігровим досвідом гравців та тим, скільки технічних елементів він використовує під час гри, тобто чим вищий ігровий досвід, тим ширший діапазон технічних елементів, що використовуються.

### Список використаних джерел

1. Бабушкін В.З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів. - К.: Здоров'я, 1976. - 70с.
2. Баскетбол. - изд. 3-е /под общ. Ред. Ю.М. Портнова/ - М.:ФиС, 1988.-288с.
3. Кожевникова З.Я. Тренировка ловкости и быстрота баскетболиста. Специальные упражнения. - М.: ФиС. 1979. - 96с.
4. Леонов А.Д. Баскетбол. Книга для учащихся. - К.: Рад. Шк., 1989.-104с.
5. Кондрашин В.Н. Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. - К.: Здоров'я, 1978. - 92с.
6. Корягин В.М. Мухин В.Н. Баскетбол. - К.: Вища шк., 1989. - 232с.