



37
B53

ВІСНИК

МІЖНАРОДНОГО
ДОСЛІДНОГО
ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА,
КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”

Том 23
(4'2009)

С.В. ПОЛІЩУК
(м. Кривий Ріг, Україна)

УДК 796.072

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

У статті викладені основні сторони технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів. Розглядаються складові частини вивчення технічних елементів та доцільність їх використання 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 баскетболіста.

В статті изложены основные стороны технической подготовки квалифицированных баскетболистов. Рассматриваются составные части изучения технических элементов и целесообразность их использования 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 баскетболиста.

In the articles expounded basic sides of technical preparation of skilled basketball-players. Component parts of study of technical elements and expedience of their use are examined at play. The role of age-old factor is also probed in the capture of basket-ball difficult elements. Technical preparation is examined as an integral process which necessarily must be indissolubly related to other sides of preparedness of basketball-player.

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 напад виходе індивідуальна майстерність гравців та рівень технічної та фізичної підготовки [4, 18].

Для того, щоб успішно грати у нападі та захисті, потрібно володіти технікою гри та вміння своєчасно її застосувати проти конкретно-го суперника у конкретних ігрових обставинах.

Техніка є головою 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 засвоєнні під час навчально-тренувальних занять. Чим більше технічних прийомів засвоїли гравці, тим вище рівень їх технічної майстерності, тим краще озброєння команди [3, 21].

Будь-яка практична думка не може бути здійснена до 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'яча та переміщення на 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 прийнято 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 загальної діяльності, що підвищує ефективність дій баскетболіста і в свою чергу зменшує енерговитрати організму та виконання цих самих рухів[6.32]

Тенденція до звертання швидкості ігрових дій, активізації дій у захисті виконання прийомів, які ними застосовуються. Високі спортивні результати у баскетболі можуть бути непогані тільки на основі високої технічної підготовленості спортсменів.

З ростом спортивної майстерності постійно збільшується кількість прийомів, що вивчаються, 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 збивання факторів[2.16]

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

Обидва розділи рівноцінні та повинні вдосконалюватись в однаковій мірі та паралельно, проте конкретні прийоми нападу застосовуються усе не раніше, після направленні проти них захисні дії.

Мета: Дослідити можливості оволодіння технічними елементами баскетболу та виявити технічний потенціал перспективних баскетболістів.

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 гри.

Об'єкт дослідження: процес підготовки кваліфікованих баскетболістів.

Предмет дослідження: ігровий потенціал кваліфікованих баскетболістів.

Методи дослідження:

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

Організація дослідження

У дослідженнях брали участь юні баскетболісти віком 16-17 років (група А) м. Кривого Рогу, а також хлопці 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 приблизно однаковий вік, а також однаковий рівень фізичної підготовки.

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

- ведення м'яча поміж стінок (на час)
- штрафні кидки(10 спроб)
- кидки з середньої відстані(10 спроб)
- передача 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, передача, 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 баскетболістами під час гри.

Результати дослідження:

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

- а) Рівень попередньої технічної підготовленості.
- б) Фізіологічні особливості організму(зріст, вага)
- в) Психологічна стійкість до виконання складних вправ.
- 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 етапи 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 влучень	6 влучень
- кидки з середньої відстані	4 влучень	5 влучень
- передача 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

Технічні елементи	Група А		Група В	
	Перше тестування	Друге тестування	Перше тестування	Друге тестування
Ведіння м'яча	11 сек.	14сек.	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 баскетболісти застосовують під час гри не всі технічні елементи, які вивчалися наприклад з 5 видів вивчених передач під час гри використовуються тільки 2 види. Також було зафіксовано, що вправи потрібно відпрацьовувати в ігрових умовах або в умовах максимально наближених до ігрових.

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

Провівши дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У молодшому віці сприйнятливість організму спортсменів більша ніж у дорослих але у старшому віці показники вищі, тому що більша тренуваність та досвід. Також відіграє значну роль те, що у дорослих більше чітко сформована вмотивованість до володіння навиками елементами техніки баскетболу.

2. Встановлено, що складні елементи техніки (кидки у стрибку, передачі у русі, дриблінг) 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 грі.

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

Список використаних джерел

1. Бабушкин 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. Кожевников 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.