

## ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ КОМАНДИ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Горбуля В.О., ст. викладач, Горбуля В.Б., ст. викладач, Горбуля О.В., аспірант

*Запорізький національний університет*

Стаття присвячена дослідженню рівня технічної підготовки баскетболістів команди Запорізького національного університету. У роботі визначені особливості організації навчальних занять і технічної підготовленості баскетболістів студентських команд. Представлені матеріали переконливо свідчать про ефективність тренувальних занять студентів баскетболістів і про можливість використання засобів спеціальної спрямованості під час навчально-тренувальних занять з баскетболу.

*Ключові слова: баскетболісти, студенти, команда, технічна підготовка.*

Горбуля В.А., Горбуля В.Б., Горбуля А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ КОМАНДЫ ЗАПОРОЖСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА / Запорожский национальный университет, Украина.

Статья посвящена исследованию уровня технической подготовки баскетболистов команды Запорожского национального университета. В работе определены особенности организации учебных занятий и технической подготовленности баскетболистов студенческих команд. Представленные материалы убедительно свидетельствуют об эффективности тренировочных занятий студентов баскетболистов и о возможности использования средств специальной направленности во время учебно-тренировочных занятий по баскетболу.

*Ключевые слова: баскетболисты, студенты, команда, техническая подготовка.*

Gorbulya V.A., Gorbulya V.B., Gorbulya A.V. RESEARCH AND TECHNICAL TRAINING TEAM BASKETBALL ZAPORIZHZHYA NATIONAL UNIVERSITY / Zaporizhya national university, Ukraine.

The article investigates the level of technical training basketball team Zaporizhzhya national university. We identified characteristics of the organization of training sessions and technical training of basketball student teams. The materials presented convincing evidence of the effectiveness of training sessions students basketball players and the possibility of the use of special focus during the training sessions in basketball.

*Key words: basketbolysts, students, team tehnycheskaya training.*

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Баскетбол як вид спорту, і як один з популярних засобів фізичного виховання перебуває під пильною увагою багатьох вчених і фахівців. Роботи багатьох авторів присвячені методиці навчання, удосконалення техніки та тактики баскетболу, а також вдосконалення засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів [1].

Баскетбол є однією з найбільш популярних ігор у студентської молоді. Причини такої популярності, на думку багатьох авторів, різноманітні. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов і ряд інших авторів вважають, що подібний факт обумовлений високою виховної та оздоровчої цінністю гри [1]. Багато фахівців стверджують, що різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму тих, хто займається [2].

Ряд авторів, розглядаючи баскетбол як засіб фізичного виховання, ставили завдання зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення життєдіяльності організму молоді, а також підготовки до праці і оборони [2]. Ці автори вважають, що популярність гри забезпечується ще й тим, що вона представляє винятковий за глибиною і різнобічністю впливу засіб загальної фізичної підготовки, з допомогою якого прекрасно удосконалюються сила, швидкість, витривалість, спритність. Видовищність баскетболу, на думку дослідників, також забезпечувала грі велику популярність.

Багато авторів справедливо відзначали, що в даний час широка популярність баскетболу зумовила його включення, як одного з головних засобів фізичної підготовки в навчальні програми з фізичної культури в середніх і вищих освітніх установах країни [3].

У даний час організація навчального процесу з фізичної культури у вишах проводиться по двох напрямках: традиційний – загальна фізична спрямованість, з використанням комплексу різноманітних засобів, і спортивний – на базі обраного виду спорту, запропонований Ю.Д. Желязняком. У багатьох навчальних закладах підтримують другий напрямок [2].

У результаті вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, було встановлено, що пріоритетним напрямком в організації занять з фізичної культури є організація занять за вибором студентів. У зв'язку з цим виникає питання, який вид фізичного навантаження є найкращим для студентів. Пріоритетність напрямків підготовки і вибір виду спорту, який впроваджується в навчальний процес, базуються і численних дослідженнях інтересів студентів [4]. Серед видів спорту, що викликають особливу зацікавленість студентів, фахівці називають спортивні ігри.

Численні дослідження вказують на популярність баскетболу серед студентської молоді.

Впливаючи різнобічно і багатопланово, баскетбол є засобом гармонізації особистості студентів, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку.

Розглянемо вплив баскетболу на виховання певних особистісних якостей студентської молоді. Баскетбол характеризує змагальність, що впливає на виховання у гравців наполегливості, рішучості та цілеспрямованості. Кожен гравець впродовж гри самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким способом йому діяти, що формує у займаються творчу ініціативу. Баскетбол є колективною грою, що сприяє виробленню звички підкоряти свої дії інтересам команди. Розвиток зазначених якостей благотворно впливає на скорочення періоду адаптації при вступі до ВНЗ та подальше успішне навчання [5].

При грі в баскетбол гравцеві доводиться діяти залежно від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування баскетболу у вишах є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів [1]. Великий обсяг і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, необхідність швидких і точних диференціювань призводять до підвищення сили і рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності студентів [2]. Гра в баскетбол є навантаженням аеробно-анаеробного характеру, і тому застосування баскетболу як засобу фізичного виховання студентів вищів є ефективним для розвитку витривалості, що важливо для представників спеціальностей, що вимагають тривалих розумових навантажень [4].

Поліпшення загальної фізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання з акцентуванням на баскетбол сприяє зміцненню здоров'я, вихованню основних фізичних якостей, підвищенню рівня загальної працездатності. Рухова активність позитивно впливає на життєдіяльність організму, зокрема на збалансованість метаболізму, активізацію вегетативних систем, формування нервових механізмів, управління процесами, розвиток організму в цілому [6]. Так, комплексна методика підготовки баскетбольних команд вищих навчальних закладів сприяла підвищенню практично всіх показників тестування спеціальної фізичної підготовленості.

Гра в баскетбол емоційно захоплююча, тому таке проведення часу сприяє зняття психоемоційного напруження. Така особливість баскетболу, як емоційність, створює

сприятливі умови для виховання в баскетболістів вміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями [1].

Застосування баскетболу при організації процесу фізичного виховання студентів вишів позитивно впливає на гармонізацію особистості.

Заняття баскетболом передбачає високу рухову активність гравців, отже, заняття баскетболом в процесі фізичного виховання студентів вишів задовольняє потреби в руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для баскетболу, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м'яча, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму студентів [4].

Таким чином, гра в баскетбол передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме, швидкості (здатність гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу), спритності (уміння швидко і точно виконувати складні по координації руху), сили і потужності литкового м'яза, гомілковостопного і колінного суглобів, від яких багато в чому залежать молоді, що негативно відбилося на рівень здоров'я студентів вишів.

Заняття фізичною культурою за вибором студентів є пріоритетним напрямком організації процесу фізичного виховання. Баскетбол є одним з найпопулярніших видів спорту серед студентів. Заняття баскетболом сприяє гармонізації особистості студента, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку [2].

З метою розвитку студентського баскетболу, масового залучення молоді до цього виду спорту, а також підвищення якості навчально-тренувальної роботи в спортивних секціях вузів, в даний час проводяться студентські змагання – чемпіонат студентської баскетбольної ліги (СБЛ). У ході підготовки і проведення змагань, на думку організаторів СБЛ, вирішуються завдання підвищення спортивної майстерності студентів-баскетболістів, створюються умови впровадження в практику результатів наукових досліджень і розробок вузів в області баскетболу [6].

Основна форма навчання студентів-спортсменів це тренування. Через систему тренувань здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив, вирішуються основні спортивні, оздоровчі та виховні завдання. Цікаво подана система спортивних вправ в значній мірі передришає успіх тренування, налаштовує юних спортсменів на робочий лад і найчастіше визначає кінцеву мету навчальної роботи на тренуванні.

Головна мета тренування полягає не стільки в тому, щоб спортсмени оволоділи тією чи іншою системою вправ, скільки в тому, щоб вони зрозуміли і засвоїли певні правила розвитку тих чи інших закономірностей оволодіння конкретними спортивними вміннями, користуючись якими вони могли б програти будь-яку спортивну ситуацію.

У даний час у зв'язку з повсюдним поширенням баскетболу стає очевидною проблема змісту методики фізичної та техніко-тактичної підготовки баскетболістів.

Різномічне володіння технікою баскетболу – одна з головних задач навчання баскетболістів. При нинішньому розвитку спортивних досягнень видатні показники можливі тільки внаслідок правильної всебічної технічної підготовленості баскетболістів [7].

Тенденція до зростання швидкості ігрових дій, активізації дій у захисті різко підвищила вимоги до технічної оснащеності баскетболістів і якості виконання вживаних ними прийомів. Високі спортивні результати в баскетболі можуть бути показані лише на основі всебічної технічної підготовленості спортсменів.

Техніка в баскетболі постійно вдосконалюється. Основою для цього є безперервний творчий пошук тренерів, спортсменів, а також результати наукових досліджень. Баскетболіст завжди повинен шукати шляхи подальшого поліпшення техніки, оскільки

рівнем її володіння визначається майстерність окремого гравця і команди в цілому. З ростом спортивної майстерності постійно збільшується число досліджуваних прийомів і способів, їх виконання, що сприяють розкриттю індивідуальних особливостей спортсмена і найкращого виконання його функцій у команді, підвищується якість виконання прийомів [8].

Дії баскетболістів в конкретній обстановці змагань повинні бути доцільні і раціональні. Під час спортивної боротьби спортсмени повинні сприймати ігрові ситуації і приймати рішення про виконання рухових якостей, що є виразом і результатом орієнтування, що впливає з його мислення в процесі спортивної боротьби. Орієнтування – один з провідних компонентів ігрової діяльності баскетболістів [7].

У зв'язку з цим гравця можна розглядати як оператора в складних керованих системах, а спортивні колективні ігри являють собою великі комбінаторні системи з високим ступенем невизначеності роботи.

Рухові навички в баскетболістів мають свої особливості, притаманні усім ситуаційним видів спорту. По-перше, вони дуже різні і складні. Здійснення їх можливо при наявності високих координаційних властивостей центральної нервової системи. По-друге, рухові навички в баскетболі пов'язані з властивістю екстраполяції.

У процесі гри, безперервно змінюються ситуації вимагають здійснення нових комбінацій, рухів, не запрограмованих заздалегідь. Це можливо завдяки здатності до екстраполяції – адекватного реагування організму на можливі нові ситуації без попередньої вироблення даного конкретного рухового навичку. Властивість екстраполяції ґрунтується на спадковому або індивідуально набутому досвіді. Високих форм екстраполяції досягають при наявності значного фонду придбаних рухових навичок, що обумовлює необхідність значної варіативності в тренувальних заняттях [1].

Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани противника. Гра протікає при взаємодії гравців своєї команди і опору гравців супротивника, докладають всіх зусиль та вмінь, щоб відняти м'яч і організувати наступ. У зв'язку з цим на перший план виступають вимоги до оперативного мислення гравця. Доведено, що представники спортивних ігор мають істотну перевагу у швидкості прийняття рішення в порівнянні з представниками багатьох інших видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива при необхідності врахування ймовірності зміни ситуації, а також при прийнятті рішення в емоційно напружених умовах [6].

Мислення баскетболіста направлено на те, щоб оцінити обстановку, визначити найбільш ймовірні продовження ігрової ситуації, вибрати з них найбільш раціональні, визначити засоби їх реалізації, прийняти необхідне тактичне рішення. Це висуває особливі вимоги до конкретності, гнучкості, швидкості і точності оперативного мислення. Специфіка оперативного мислення в спорті визначається вираженим наочно-образним характером, тим, що рішення не знімає відразу завдання, а тут же висуває нову, тим, що багато рішень ґрунтуються на інтуїції. Інтуїція – це головним чином здатність рахувати події та визначати на наступну мить найбільш ймовірне з них [8].

Діяльність баскетболіста в грі – не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності, яка повинна бути спрямована на досягнення спільних інтересів команди і спиратися на ініціативу і творчу активність кожного гравця.

Кожен гравець повинен не тільки вміти нападати, а й активно захищати своє кільце. Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливості зробити кидок,

необхідно своєчасно і правильно реагувати на всі його дії, враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів та місцезнаходження м'яча. Ігрова діяльність базується на стійкості і варіативності рухових навичок, рівні розвитку фізичних якостей, стан здоров'я та інтелекту гравців.

Облік якісних кількісних критеріїв, що характеризують діяльність баскетболістів, відповідність між обсягом і структурою рухової діяльності, врахування особливостей функціонування основних систем організму спортсменів, які забезпечують високу працездатність у навчально-тренувальному процесі і в змаганнях, є обов'язковою умовою організації педагогічного процесу підготовки баскетболістів [7].

На думку Гзовського Б.М. і Кудряшова В.О., при роботі зі збірними командами вишів тренер-викладач постійно стикається з тим, що якість підготовки гравців, що приходять у команду, різна, навіть при наявності однакового, спортивного розряду [3]. Деякі автори відзначають, що еволюція гри в баскетбол сприяла тому, щоб центр ваги в навчанні, який раніше спирався на техніку, пересунувся в бік динамічного взаємозв'язку технічної та фізичної підготовки [4].

У зв'язку з цим багато авторів вирішували питання вибору найбільш ефективних засобів і методів тренування, спрямованих на підвищення технічної підготовленості спортсменів.

Особливо важлива така постановка роботи зі студентами-баскетболістами. Багато дослідників, вивчаючи бюджет часу студентів, дійшли до висновку, що вони мають найтриваліший робочий тиждень – 54-59 годин, що негативно впливає на їхнє здоров'я [1]. Тому деякі автори [5] вважають, що тільки помірні заняття фізичними вправами принесуть користь, великі ж за обсягом і інтенсивністю тренування можуть негативно впливати здоров'я студентів. У зв'язку з цим було рекомендовано студентам-спортсменам займатися за індивідуальним планом.

Таким чином, у процесі свого розвитку баскетбол став не тільки популярним, яскравим і видовищним видом спорту, але і всебічним, комплексним засобом фізичної підготовки молоді. У зв'язку з цим фахівці приділяють велику увагу організації занять, вибору тренувальних засобів, з метою підвищення рівня не тільки спортивної майстерності, а й здоров'я студентів.

### **МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Вдосконалення системи підготовки баскетболістів студентських команд – предмет постійної уваги тренерів-викладачів і науковців. Сучасний баскетбол характеризується підвищенням класу більшості команд граничними фізичними та психічними навантаженнями на організм спортсменів під час змагальної діяльності.

Необхідною передумовою для досягнення високої спортивної майстерності є систематичне і поступове зростання технічної підготовленості баскетболістів. Проте об'єктивна оцінка спортивної майстерності можлива при умові визначення структури техніко-тактичних дій та критеріїв ефективності ігрових дій [5].

Відсутність точних даних про рівень розвитку і вдосконалення прийомів техніки гри утруднює ведення науково обґрунтованого тренувального процесу баскетболістів і пошуку найбільш раціонального шляху при побудові тренувального процесу студентських команд [4].

Отже, метою дослідження було виявити особливості технічної підготовленості та шляхи її досконалості в процесі секційних занять з баскетболу.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Виявити особливості технічної підготовленості баскетболістів студентської команди ЗНУ.
2. Вивчити рівень технічної підготовленості баскетболістів студентської команди ЗНУ під час експерименту.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Метод контрольних тестів:
  - пересування в захисній стійці 100 м, с;
  - передача м'яча в стіну двома руками від грудей і однією від плеча за 30 с, кількість раз;
  - комплексна вправа 2x28 м, с;
  - штрафні кидки, із 30 кидків кількість влучань;
  - 40 кидків з точок, кількість влучань;
  - кидки в стрибку «маятник», кількість влучань за 1 хв.
5. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення ( $\bar{X}$ ) і середнього квадратичного відхилення ( $\delta$ ), відхилення від середнього арифметичного ( $m$ ), критерію вірогідності за Стьюдентом ( $t$ )).

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

У дослідженні брали участь 16 баскетболістів збірної команди ЗНУ, віком 17-22 років, 1-5 курсів, різних факультетів: фізичного виховання, менеджменту, біологічного, юридичного, ФСУ, історичного, фізичного, економічного. Зріст 175-205 см, амплуа: центрові – 4, нападаючі – 5, захисники – 7.

Дослідження проводилось на спортивній базі Запорізького національного університету. Дослідження проводилося протягом 2011-2012 навчального року, шість місяців.

На початку дослідження визначалися особливості технічної підготовки баскетболістів. Для цього проаналізована, вивчена й узагальнена наукова й науково-методична література, вивчений передовий досвід спортивної практики по тематиці дослідження. У вересні 2011 року, на перших навчально-тренувальних заняттях в секції з баскетболу було проведено перше тестування технічної підготовленості гравців. Результати порівнювалися з модульними показниками за програмою секції гравців студентських команд (на основі даних Корягина В.М.).

У лютому 2012 року проведено друге тестування технічної підготовленості гравців, виявлена динаміка приросту результатів технічної підготовки баскетболістів збірної команди ЗНУ. Результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

Для визначення початкового рівня технічної підготовленості баскетболістів, що займаються в секції з баскетболу, у вересні 2011 року було проведено перше тестування. Отримані результати представлені в таблиці 1 й порівняні з модульними показниками для цієї секції.

Таблиця 1 – Результати контрольних випробувань з технічної підготовленості баскетболістів на початку експерименту

Показники	Результати команди	Модульні результати
Пересування в захисній стійці 100 м, с	28,1±1,15	35,0-38,0
Передача м'яча в стіну за 30с, кількість раз:		
«сильною» рукою	26,1±0,87	29,0-30,0
«слабкою» рукою	20,5±0,61	25,0-27,0
двома руками від грудей	26,7±0,75	30,0-32,0
Комплексна вправа 2х28 м, с	15,4±0,59	13,5-13,0
Штрафні кидки: із 30 кидків кількість влучань	19,4±1,14	25,0-27,0
40 кидків з точок, кількість влучань	23,5±1,21	30,0-35,0
Кидки в стрибку «маятник», кількість влучань за 1 хв.	19,4±1,28	25,0-30,0

Результати дослідження, одержані на початку експерименту, свідчать про те, що результати студентів-баскетболістів по всіх показниках нижче модульних результатів.

Так студенти виконали 28,1±1,15 переміщень в захисній стійці, що на 6,9 переміщень менше оцінки «задовільно». На 2,9 передач менше виконали передач «сильною» рукою 26,1±0,87, на 4,5 передач менше виконали «слабкою» рукою 20,5±0,61 та на 3,3 передачі менше виконали передач м'яча двома руками від грудей 26,7±0,75. Комплексну вправу з швидкісним веденням баскетболісти виконали за 15,4±0,59 с, що на 1,9 с довше контрольного нормативу. У кидках результати також менше модульного контролю. Із 30 штрафних кидків студенти влучили 19,4±1,14 раз, із 40 кидків з восьми точок влучили 23,5±1,21 раз і в кидках у трибку за 1 хвилину влучили 19,6±1,28 раз, що менше модульних нормативів на 5,4, 6,5 та 5,6 рази відповідно.

Експеримент тривав шість місяців. У цей період баскетболісти тренувалися п'ять разів на тиждень по 90 хвилин. За цей час було проведено 120 тренувань.

На тренуваннях приділялася увага:

- різним способам пересувань: обличчям і спиною вперед, приставними кроками. Кожен спосіб пересування виконується на певній стороні баскетбольного майданчика. Пересування виконувалися як без м'яча, так і з м'ячем, переміщення в захисній стійці в коридорі 3м, вправи на швидкісну роботу ніг: переміщення по периметру майданчика чотири кроки з однієї сторони лінії, чотири з другої; вправи виконуються як обличчям за напрямком руху, так і праворуч і ліворуч за напрямком руху;

- швидкісним кидкам з середньої і дальньої відстані (1 гравець виконує кидки, двоє гравців роблять підбирання м'яча), кидки з середньої відстані з прискоренням до середини майданчика і назад, кидок з середньої відстані – переміщення в захисній стійці до бічної й назад – знову кидок і так до 20 влучань кожному гравцеві, кидки з дальньої відстані з точок після підбирання м'яча з підлоги (один гравець виконує кидки, двоє роблять підбирання м'яча);

- швидкісні передачі м'яча в парах і трійках двома і однією рукою на місці і в русі (багато часу приділялося передачам «слабкою рукою»), передачі м'яча з пересуваннями в захисній стійці і т.д.

- швидкісне ведення м'яча з зупинками і поворотами (багато часу приділялося веденню «слабкою» рукою);

- кидки з протидією захисника (спочатку «пасивного», потім «активного»), ведення м'яча в 3-секундній зоні з вибиванням, гра 2-х захисників проти 1 нападаючого з

веденням м'яча, пересуваючись по всьому майданчику, передачі м'яча з протидією захисника (одного, двох), гра «тримання м'яча в квадраті» і т.д.;

- рухливі ігри з веденням і передачами м'яча.

У лютому 2012 року було проведено друге тестування технічної підготовленості. Аналіз результатів показав, що відбулися позитивні зміни рівня технічної підготовленості студентів-баскетболістів (табл. 2).

Таблиця 2 – Результати контрольних випробувань з технічної підготовленості баскетболістів в кінці експерименту

Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту	Достовірність
Пересування в захисній стійці 100 м, с	28,1±1,15	33,6±1,10*	3,46
Передача м'яча в стіну за 30с, кількість раз:			
«сильною» рукою	26,1±0,87	28,2±0,65	1,94
«слабкою» рукою	20,5±0,61	23,7±0,53*	3,95
двома руками від грудей	26,7±0,75	29,1±0,84*	2,12
Комплексна вправа 2x28 м, с	15,4±0,59	14,0±0,57	1,71
Штрафні кидки: із 30 кидків кількість влучань	19,4±1,14	24,8±1,19*	3,27
40 кидків з точок, кількість влучань	23,5±1,21	28,8±1,36*	2,91
Кидки в стрибку «маятник», кількість влучань за 1 хв.	19,6±1,28	23,2±1,20	1,85

Примітка: \* – статистично достовірні відмінності ( $p > 0,05$ )

У п'ятьох тестах виявлені достовірні відмінності: пересування в захисній стійці 100 м ( $t=3,46$ ), передачі м'яча в стіну за 30с «слабкою» рукою і двома руками від грудей ( $t=3,95$ ) і ( $t=2,12$ ), штрафні кидки ( $t=3,27$ ) та 40 кидків з восьми точок ( $t=2,91$ ). В інших двох тестах бачимо послідовне зростання показників технічної підготовленості, але достовірних змін не виявлено.

Результат пересування в захисній стійці покращився на 5,5 раз і склав 33,6±1,10 переміщень. Передачі м'яча «слабкою» рукою в стіну склав 23,7±0,53 раз, двома руками від грудей – 29,1±0,84 раз, що достовірно більше на 3,2 передачі та 2,4 передачі відповідно. Із 30 штрафних кидків гравці влучили 24,8±1,19 раз, що краще на 5,4 влучання і склало 82%. А 40 кидків з восьми точок баскетболісти влучили 28,8±1,36 раз, що краще на 5,3 влучання і склало 72%.

Таблиця 3 – Величини відносного приросту показників технічної підготовленості студентів-баскетболістів до кінця експерименту (у % від вихідних значень)

Показники	% відносного приросту
Пересування в захисній стійці 100 м, с	19,6
Передача м'яча в стіну за 30 с, кількість раз:	
«сильною» рукою	10,5
«слабкою» рукою	20,7
двома руками від грудей	12,8
Комплексна вправа 2x28 м, с	9,10
Штрафні кидки: із 30 кидків кількість влучань	27,8
40 кидків з точок, кількість влучань	22,5
Кидки в стрибку «маятник», кількість влучань за 1 хв.	18,4

У зв'язку з відміченим поліпшенням результатів до закінчення дослідження, цікавим представляється аналіз величин відносного приросту показників, що характеризують підготовленість спортсменів (табл. 3).

Як видно з таблиці 3, до кінця експерименту у обстежених баскетболістів було відмічено поліпшення результату в пересуваннях в захисній стійці на 19,6%, в передачах м'яча найвищий результат 20,7% в передачах «слабкою» рукою, в комплексній вправі з веденням м'яча на 9,10%, у штрафних кидках на 27,8%, в кидках з восьми точок на 22,5% і в кидках у стрибку на 18,4%.

Але середні результати технічної підготовки студентів залишаються нижче вимог модульного контролю (табл. 4).

Майже наблизилися результати студентів до модульних даних (оцінка «задовільно») в передачах м'яча «сильною» рукою і двома руками від грудей та в штрафних кидках. А в інших тестах, щоб наблизити результати до модульних необхідно більше часу відводити на вправи, більш наближені до змагальних, на швидкості і з протидією суперника.

Таблиця 4 – Середні показники технічної підготовки студентів-баскетболістів і дані модульного контролю в кінці експерименту

Показники	Результати команди	Модульні результати
Пересування в захисній стійці 100 м, с	33,6±1,10	35,0-38,0
Передача м'яча в стіну за 30с, кількість раз:		
«сильною» рукою	28,2±0,65	29,0-30,0
«слабкою» рукою	23,7±0,53	25,0-27,0
двома руками від грудей	29,1±0,84	30,0-32,0
Комплексна вправа 2х28 м, с	14,0±0,57	13,5-13,0
Штрафні кидки: із 30 кидків кількість влучань	24,8±1,19	25,0-27,0
40 кидків з точок, кількість влучань	28,8±1,36	30,0-35,0
Кидки в стрибку «маятник», кількість влучань за 1 хв.	23,2±1,20	25,0-30,0

Таким чином, представлені матеріали свідчать про високу ефективність використання засобів спеціальної спрямованості під час навчально-тренувальних занять з баскетболу.

### ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення досвіду провідних тренерів України та тренерів-викладачів ЗНУ дозволили виділити особливості організації навчальних занять і технічної підготовленості баскетболістів студентських команд.
2. Дослідження технічної підготовленості студентів-баскетболістів на початку експерименту показали, що вони знаходяться в цілому на більш низькому рівні, ніж рекомендується програмою даної секції.
3. Отримані в ході дослідження результати дозволили встановити, що спостерігалася позитивна зміна показників з техніки нападу і захисту баскетболістів. Достовірні відмінності були виявлені в п'ятих тестах із восьми: пересування в захисній стійці, передачі м'яча в стіну за 30с «слабкою» рукою і двома руками від грудей, штрафні кидки та 40 кидків з точок.
4. Представлені матеріали переконливо свідчать про ефективність тренувальних занять студентів баскетболістів і про можливість використання засобів спеціальної спрямованості під час навчально-тренувальних занять з баскетболу.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю. Кружевиц. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Темченко В.А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В.А. Темченко, Р.Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99-101.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт [пособ. для студ. высших учебных заведений] / В.И. Ильинич. – М. : Политех, 1995. – 179 с.
5. Гринь Л.В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера-преподавателя / Л.В. Гринь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – №7. – С. 58-63.
6. Ківернік О. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / О. Ківернік. С. Городянський, М. Пітін // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. - № 1-2. – С. 20-22.
7. Попрошаев А. В. Преимущества секционной формы организации учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» / Попрошаев А. В., Мунтян В. С. // Физическое воспитание студентов. – Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. - №4. – С. 67-71.
8. Защук С. Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С.Г. Защук, Т.В. Ивчатова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - №5. – С. 69-72.

УДК 796.88-055.2:796.015.2

## **ПЛАНУВАННЯ ТЕОРИТИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Зінов'єва-Орлова О.П., викладач

*Запорізький національний університет*

У статті розглядаються розділи теоретичних занять, загальної, спеціальної підготовки, технічної підготовки, необхідних для роботи з важкоатлетками на етапі початкової підготовки.

*Ключові слова:* загальна підготовка, спеціальна підготовка, важкоатлетки, класичні вправи.

Зиновьева-Орлова Е.П. ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ / Запорожский национальный университет, Украина.

В статье рассматриваются разделы теоретических занятий, общей, специальной технической подготовки, необходимых для работы с тяжелоатлетками на этапе начальной подготовки.

*Ключевые слова:* общая подготовка, специальная подготовка, тяжелоатлетки, классические упражнения.

Zinovieva-Orlova O. PLANNING OF THEORETICAL AND TECHNICAL PREPARATION OF GIRLS IN WEIGHTLIFTING ACQUISITION OF GROUPS / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The sections of theoretical employments are examined in the article, general and special preparation and employment of technical preparation, necessary for work with girls to acquisition of groups of initial preparation in weightlifting.

*Key words:* general preparation, special preparation, weightlifting-women, classic exercises.