

**ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМ. П. МОГИЛИ**

АНАНКО ОЛЕКСАНДР АНДРІЙОВИЧ

**ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК ЗАСОБАМИ
ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА
ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

магістерська на здобуття диплома
з фізичного виховання і спорту

Миколаїв– 2019

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Необхідність пошуку оптимальних шляхів удосконалення тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток викликана в першу чергу змінами до правил баскетболу (2000, 2004), що призвело до зростання швидкості й атлетичності гри, а також збільшенням кількості матчів у чемпіонатах України, проведенням чемпіонатів за туровою системою, участю клубних та збірних команд в офіційних міжнародних турнірах.

Сучасний жіночий баскетбол наближений до чоловічого та характеризується атлетичною манерою боротьби за м'яч під кошиком, високим стрибком під час кидків і в розіграві спірних м'ячів, активними діями під час одноборств, умінням гравців швидко реагувати на різні дії з м'ячем і без нього, високим рівнем володіння технікою передач, дриблінга, кидків в умовах силової боротьби (Сысоев В.И., 1990; Зикас И.А., 1992; Гомельский Е.Я., 1997; Nelson K., 1998; Костикова Л.В., Саблин А.Б., 2002).

Необхідність досягнення перемог на змаганнях різних рівнів зумовлює постійне зростання вимог до підготовленості баскетболісток, що стосується будь-якого гравця, незалежно від ігрового амплуа.

Результати досліджень з баскетболу, як і з інших видів спорту, підтверджують високий рівень залежності результатів змагальної діяльності від стану різних сторін підготовленості гравців (Ершова Е.М., Булкин В.А., Пученок И.А., 1984; Бабушкин В.З., 1991; Волков Л.В., 2002; Поплавський Л.Ю., 2004). Ігрова діяльність баскетболісток відрізняється великою кількістю рухів, які мають швидкісно-силову спрямованість. До них відносяться технічні прийоми як без м'яча (стрибки, прискорення, захисні дії, боротьба за відскок), так і з м'ячем (передачі, кидки у стрибку, кидки з дальньої відстані, дриблінг). Ураховуючи особливості енергетичного забезпечення ігрової діяльності (переважно аеробно-анаеробного), особливого значення в процесі тренування баскетболісток набуває підвищення базового рівня атлетичної підготовки з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості (Портнов Ю.М., 1996; Корягин В.М., 1998; Леньшина М.В., 1999; Шамардін В.М., 2002). Окрім цього, подовженню терміну збереження спортивної форми та формуванню адаптаційних змін до специфічних навантажень може сприяти передзмагальна підготовка.

Однак ця проблема залишається недостатньо розробленою в теорії й методиці спортивного тренування, що підтверджується відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо раціональної побудови передзмагального етапу та відповідності використання спеціальних засобів і методів конкретному етапу підготовки кваліфікованих баскетболісток, комплексної системи контролю підготовленості.

Зазначене вище вказує на актуальність проблеми, що зумовила вибір теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана на підставі “Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту” Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001-2005 рр. за темою 1.2.23 “Удосконалення управління підготовкою спортсменів високої кваліфікації в спортивних іграх” (номер державної реєстрації 0106U004731) та плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 1997-2001 рр. згідно з темою 2.17 “Науково-методичні основи управління підготовкою спортсменів-ігровиків”. Роль автора полягала у розробці та експериментальному застосуванні тренувальної програми акцентованого використання швидкісно-силових засобів у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі річного циклу підготовки.

Предмет дослідження – структура і зміст засобів швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих баскетболісток.

Мета роботи полягає в оптимізації тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток шляхом акцентованого використання засобів швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки.

У процесі дослідження передбачалося вирішення таких **завдань**:

1. Проаналізувати стан проблеми підготовки кваліфікованих баскетболісток і визначити шляхи її оптимізації.
2. Визначити особливості змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток.
3. Встановити рівень фізичного розвитку, прояву фізичних якостей, технічної майстерності та психомоторики кваліфікованих баскетболісток протягом передзмагального етапу.
4. Розробити методику комплексної оцінки підготовленості кваліфікованих баскетболісток.
5. Розробити й експериментально обґрунтувати тренувальну програму акцентованого використання швидкісно-силових засобів у підготовці кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, хронометрування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, анкетування); антропометрія; медико-біологічні методи дослідження (метод індексів, пульсометрія, степергометрія); методи математичної статистики.

Наукова новизна результатів досліджень:

- уперше отримано дані щодо особливостей змагальної діяльності баскетболісток команд різної кваліфікації;
- доповнено нові дані про взаємозв'язок показників різних видів підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток;
- розроблено структуру, спрямованість і зміст тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі підготовки;
- доведено ефективність впливу акцентованого використання засобів швидко-силової спрямованості на рівень підготовленості кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі підготовки.

Практичне значення результатів дослідження:

- 1) запропоновано структуру, зміст і спрямованість тренувальних мікроциклів на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих баскетболісток;
- 2) розроблено методичку комплексної оцінки підготовленості кваліфікованих баскетболісток;
- 3) розроблено і впроваджено в навчально-тренувальний процес баскетболісток програму акцентованого використання швидко-силових засобів.

Результати проведених наукових досліджень можуть використовуватися у практичній роботі тренерів з баскетболу у дитячо-юнацьких спортивних школах, баскетбольних клубах, а також у навчальному процесі студентів спеціалізованих кафедр вищих навчальних закладів у процесі викладання дисциплін: “Спортивно педагогічне вдосконалення”, “Теорія і методика обраного виду спорту”, “Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації”.

Матеріали дисертаційного дослідження впроваджено у практику підготовки групи підвищення спортивної майстерності з баскетболу Вінницького державного педагогічного університету, спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву м. Вінниці, баскетбольного клубу “Баскет-Бар” м. Бар Вінницької області, про що свідчать відповідні акти (від 30 травня 2004 р., 16 лютого 2005 р., 22 грудня 2004 р.).

Особистий внесок здобувача полягає у самостійному визначенні напрямку, мети, завдань дослідження, розробці методики ефективної підготовки баскетболісток до змагань, нагромадженні експериментального і теоретичного матеріалу, аналізі отриманих даних.

У роботах, виконаних у співавторстві, дисертантові належать результати досліджень, що стосуються прояву психомоторних якостей кваліфікованих баскетболісток. Особистий внесок дисертанта є повноцінним і пропорційним та полягає в теоретико-методичних узагальненнях, отриманні емпіричних даних, а також інтерпретації результатів дослідження.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки були предметом доповідей на III, V, X міжнародних конференціях „Молода спортивна наука України” (Львів, 2000, 2002, 2006), міжнародних конференціях „Фізичне виховання, спорт і культура

здоров'я у сучасному суспільстві" (Луцьк, 1999, 2002, 2005), міжнародному конгресі "Woman on the turn of the Century" (Гданськ, Польща, 2000), міжнародній конференції "Фізична культура, спорт та здоров'я нації" (Вінниця, 2004), науковій конференції "Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту" (Харків, 2005), звітних науково-практичних конференціях викладачів інституту фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського (2003, 2005).

Публікації. Результати досліджень відображені в 12 працях (10 одноосібних), серед яких 1 методичний посібник, 11 статей опублікованих у збірниках матеріалів міжнародних, всеукраїнських і регіональних наукових конференцій і конгресів, у тому числі у п'ятьох фахових виданнях.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури, додатків. Вона викладена на 243 сторінках друкованого тексту, містить 56 таблиць, 57 рисунків, 27 додатків. Список літератури налічує 234 джерела, з яких 25 – іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, вказано сферу апробації результатів виконаних досліджень.

Перший розділ "**Актуальні проблеми сучасної теорії і практики спортивного тренування в ігрових видах спорту**" містить теоретичний аналіз проблеми підготовки кваліфікованих спортсменок у спортивних іграх. Узагальнено наукові праці, присвячені питанням швидкісно-силової підготовки, основам тренування жінок, різним аспектам змагальної діяльності, особливостям тренування на передзмагальному етапі.

Аналіз зарубіжних і вітчизняних джерел з проблеми оптимізації тренувального процесу кваліфікованих спортсменок дозволив узагальнити досвід використання засобів швидкісно-силової спрямованості, яке здійснюється протягом багаторічної підготовки. Якісне керування тренуванням баскетболісток базується на закономірностях тренувальних та змагальних навантажень. Урахування цих закономірностей дозволяє цілеспрямовано здійснювати підготовку гравців, виходячи з жорстких вимог змагальної діяльності в баскетболі.

Наявність коректного плану підготовки на передзмагальному етапі дозволяє спортсменкам довше зберігати спортивну форму. Науково обґрунтованої методики оптимізації тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на цьому етапі ми не виявили.

Аналіз літературних джерел свідчить про наявність достатньої кількості наукової літератури, присвяченої підготовці кваліфікованих спортсменок, у тому числі й баскетболісток. Однак питання підготовки кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі з урахуванням особливостей змагальної діяльності у ній не висвітлені.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** міститься опис методів, адекватних об’єкту, предмету, меті та завданням досліджень, описується організація досліджень.

Дослідження було організоване чотирма етапами з 1998 по 2005 рр. Протягом *першого етапу* (1998-1999 рр.) ми вивчали спеціальну літературу вітчизняних та зарубіжних авторів, у яких висвітлювався стан проблеми, що дозволило нам обґрунтувати мету та основні завдання дослідження. Було розроблено програму досліджень і визначено експериментальну базу.

На *другому етапі* (1999-2001 рр.) проведено констатуючий експеримент. Ми вивчали змагальну діяльність кваліфікованих баскетболісток. Були розроблені модельні характеристики змагальної діяльності за ігровими амплуа команд вищої та першої ліг України, а також студентської команди Вінницького державного педуніверситету. Вивчали структуру та зміст підготовки кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі, а також за допомогою тестування визначали динаміку показників різних видів підготовленості на визначеному етапі.

В експерименті брали участь 12 баскетболісток, серед яких 2 майстри спорту, 8 кандидатів у майстри спорту та 2 гравці першого розряду – гравці команди першої ліги України “Баскет-Бар” (м. Бар Вінницької обл.).

На *третьому етапі* (2002-2003 рр.) проводився основний педагогічний експеримент на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Контингент досліджуваних баскетболісток залишився той самий, команда брала участь у чемпіонаті України (перша ліга) під назвою “Барчанка-Педуніверситет” (м. Вінниця). Протягом третього етапу досліджували ефективність програми акцентованого використання швидкісно-силових засобів у тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток. Експеримент проводився протягом 3 мезоциклів (8,5 тижнів) на передзмагальному етапі підготовки.

Заключний *четвертий етап* досліджень (2004-2005 рр.) передбачав поглиблене вивчення спеціальної літератури для порівняння отриманих матеріалів з науковими даними, підготовку і оформлення тексту дисертаційної роботи, впровадження її результатів у практику.

У третьому розділі **“Характеристика змагальної діяльності та стан підготовленості кваліфікованих баскетболісток”** проаналізовано змагальну діяльність кваліфікованих баскетболісток, вивчено структуру та зміст передзмагального етапу підготовки, визначено якісний рівень та динаміку показників різних видів підготовленості баскетболісток на визначеному етапі, розроблено методику комплексної оцінки рівня підготовленості.

У баскетболі, як і в інших спортивних іграх, складність аналізу змагальної діяльності пов'язана з необхідністю враховувати структуру як індивідуальних, так і командних дій. Реєстрація окремих параметрів змагальної діяльності, обробка й аналіз отриманих даних розкриває характер взаємозв'язку між ними, ступінь їхнього впливу на кінцевий результат, виявляє їх рівень та динаміку, розкриває закономірності гри, що значною мірою сприяє підвищенню підготовки спортсменок, створює наукові передумови для обґрунтування діагностики їхньої підготовленості.

Встановлено, що використання одних і тих же техніко-тактичних дій у баскетболісток різних амплуа нерівнозначне за своєю кількістю та якістю виконання (табл. 1). У структурі ігрової діяльності спостерігається тенденція до підвищення швидкості гри з пріоритетом у бік швидкого прориву та раннього нападу, при визначеному „спрощенні” тактичних схем гри і зменшенні часу їх реалізації.

Таблиця 1

Кількісні та якісні показники ігрової діяльності жіночих баскетбольних команд різної кваліфікації

Примітка. Ц – центровий гравець; К – крайній нападник; З – захисник; К.п. – командні показники; n - кількість гравців

За допомогою методів педагогічного дослідження було вивчено структуру та зміст передзмагального етапу підготовки кваліфікованих баскетболісток.

Результатом комплексного контролю баскетболісток стало виявлення кількісних показників функціональної, фізичної, технічної підготовленості та психомоторики, а також складання якісного рівня їх розвитку. На основі отриманих даних було сформовано інтегральну оцінку підготовленості, що дозволило вирішувати педагогічну і спортивну проблеми керування тренувальним процесом кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі підготовки, пошуку засобів і форм у їх оптимальному співвідношенні.

З метою виявлення експертної оцінки було опитано 15 тренерів України, які працюють з жіночими командами та командами дівчат і мають стаж роботи від 10 до 36 років. Отримані в процесі анкетного дослідження дані значущості ознак і компонентів для окремих чинників дозволяють встановити об'єктивні критерії контролю підготовленості спортсменок на передзмагальному етапі підготовки, а практичні рекомендації експертів щодо планування навантаження дають можливість правильно розподілити час на різні сторони підготовленості під час складання програм підготовки.

У четвертому розділі **“Ефективність акцентованого використання швидкісно-силових засобів на передзмагальному етапі”** обґрунтовано структуру передзмагального етапу підготовки кваліфікованих баскетболісток та розроблено програму акцентованого використання швидкісно-силових засобів кваліфікованих баскетболісток на визначеному етапі, вивчено вплив

засобів швидкісно-силової спрямованості на рівень підготовленості кваліфікованих баскетболісток та показники змагальної діяльності.

Дослідження тривало протягом двох циклів підготовки, у яких ми вивчали вплив різних програм: рівномірного розподілу навантажень (констатуючий експеримент) та акцентованого використання швидкісно-силових засобів (основний експеримент). Тривалість кожної програми складала 8,5 тижнів (3 мезоцикли).

За результатами констатуючого експерименту ми встановили, 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 ми використали для обґрунтування необхідності збільшення обсягу засобів швидкісно-силової спрямованості в основному педагогічному експерименті, яке б не порушувало загальної структури підготовки.

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

У зв'язку з великим значенням швидкісно-силової підготовки для баскетболісток відбувалося збільшення цього виду підготовки протягом періоду дослідження: 51% у першому, 44% у другому та 19% у третьому мезоциклі, що в середньому за етап складало 42%. Порівняльну характеристику структури фізичної підготовки на передзмагальному етапі на різних циклах підготовки представлено на рис. 1.

На цьому етапі вирішуються завдання розвитку спеціальних компонентів підготовленості, які в ідтворюють специфіку гри в баскетбол, та поглибленого засвоєння техніко-тактичних навичок, створюються умови для безпосереднього вироблення спортивної форми.

а) констатуючий експеримент

б) основний експеримент

Рис.1. Структура фізичної підготовки кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі

Особливість тренування баскетболісток на передзмагальному етапі підготовки – оптимальне узгодження навчально-тренувальних занять зі специфічною та неспецифічною спрямованістю, що відтворюється і в побудові спеціальнопідготовчих мікроциклів.

Протягом передзмагального етапу змінювався акцент на використання специфічних і неспецифічних засобів швидкісно-силової спрямованості в навчально-тренувальному процесі (табл. 2).

Таблиця 2

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

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

Тренувальна програма містила вправи загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки швидкісно-силової спрямованості. До них належали:

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

Перевага надавалася не довготривалими монотонним вправам, а швидкоплинним, які дозволяли одночасно вдосконалювати декілька навичок.

Навантаження та кількість годин тренувальної роботи знижувалися з кожним наступним мікроциклом. Обсяг роботи, який виконували щодня, у першому та другому мезоциклах складав

1-3 години при максимальних величинах інтенсивності, у третьому – 1-2,5 години. Наприкінці кожного мезоциклу були відновлювальні мікроцикли. Зауважимо, що загальна кількість годин тренувань була значно більшою за рахунок теоретичної і психологічної підготовки та відновлювальних процедур.

Об'єктивна оцінка стану підготовленості може бути сформована лише за умови нагромадження 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 (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка показників різних видів підготовленості кваліфікованих баскетболісток в процесі експериментального дослідження

Хоча позитивний приріст результатів тестування відбувається як після впровадження програми акцентованого використання швидко-силових засобів, так і після програми рівномірного розподілу навантаження різної спрямованості, проте рівень приросту за деякими тестами є значно більшим після застосування розробленої нами програми.

Протягом використання програми акцентованого впливу швидко-силових засобів приріст результатів у показниках МСК та PWC₁₇₀ майже вдвічі більший, ніж протягом використання традиційної програми рівномірного розподілу навантаження.

У результатах тестування фізичної підготовленості найбільша відмінність приросту спостерігається саме в розвитку швидко-силових якостей і координаційних здібностей, у той час як після програми рівномірного розподілу навантаження розвиток усіх якостей зростає рівномірно.

У технічній підготовленості після програми акцентованого використання швидко-силових засобів значно покращилися результати в кидках з різних позицій (як кількість, так і швидкість виконання), швидкості пересування приставним кроком, швидкості виконання комбінованої вправи.

За показниками психомоторики найбільший приріст спостерігається після застосування програми акцентованого використання швидко-силових засобів в реакції на об'єкт, що рухається (17,1%), результатах динамометрії правою рукою (11,1%), зорово-пошуковій реакції (9,2%), умінні диференціювати зусилля правою (34,9%) та лівою (29,0%) рукою.

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

Для комплексної оцінки підготовленості баскетболісток нами була розроблена методика складання шкали оцінок. За основу взята методика пропорційних шкал, коли за певний приріст результатів надається однакова кількість балів.

Результати, отримані протягом основного експерименту, дозволили сформувавши комплексну оцінку підготовленості й визначити особистий рейтинг гравців.

У практичній роботі тренера особливо важливим є приріст результатів не стільки в річному циклі, скільки в динаміці багаторічної підготовки. Гравці, що досягли високого рівня майстерності, мають більш стабільні показники майже за всіма видами підготовленості в багаторічному аспекті. Для визначення перспективності молодих гравців динаміка результатів набуває особливого значення. Оскільки наше дослідження охоплювало два роки підготовки, ми можемо прослідкувати динаміку комплексної оцінки кваліфікованих баскетболісток, отриманої за результатами кінцевого тестування на передзмагальному етапі (табл. 3).

Досвідчені гравці мали приріст результатів комплексної оцінки від 4 до 15%. Найбільший приріст спостерігався у молодих баскетболісток, що дозволяє говорити про перспективність подальшої спортивної діяльності.

Таблиця 3

**Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих баскетболісток
за результатами тестування на різних етапах дослідження**

Для цілеспрямованого управління підготовкою команди необхідний ефективний контроль за змагальною діяльністю баскетболісток.

Змагальну діяльність баскетболісток стенографували на спеціальних бланках. Аналізувалося по 14 ігор (4 тури) чемпіонату України серед жіночих команд І ліги 2001-2002 рр. та 2002-2003 рр. безпосередньо після впровадження різних програм. Порівняльну характеристику представлено в табл. 4.

Таблиця 4

**Командні показники змагальної діяльності
кваліфікованих баскетболісток (n=12)**

Аналіз змагальної діяльності баскетболісток після впровадження програми акцентованого використання швидко-силових засобів дає можливість відзначити деякі позитивні зрушення в ігрових показниках як загальнокомандного характеру, так й індивідуального.

Для визначення взаємозв'язків різних компонентів підготовленості баскетболісток з показниками змагальної діяльності ми використовували кореляційний аналіз. Це допомогло нам виявити найбільш інформативні показники, які характеризують ефективність ігрової діяльності баскетболісток. Дослідження структури кореляційної залежності між показниками змагальної діяльності та рівнем функціональної, фізичної та технічної підготовленості виявило наявність позитивних зв'язків. Їхнє існування ґрунтується на позитивних однорідних та різнорідних переносах якостей, які обумовлюють досягнення спортивних результатів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної наукової літератури й узагальнення практичного досвіду фахівців щодо стану проблеми підготовки спортсменок у командних ігрових видах спорту дозволив встановити, що оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток здійснюється на основі:

- визначення та всебічного аналізу закономірностей змісту і структури змагальної діяльності залежно від етапу формування спортивної майстерності;
- визначення чинників, які забезпечують високу ефективність змагальної діяльності спортсменок;
- виявлення особливостей структури спортивної підготовленості та динаміки її окремих компонентів протягом різних етапів річного тренувального циклу (фізичної, технічної, функціональної та психологічної підготовленості);
- урахування загальних морфофункціональних і біологічних особливостей жіночого організму;
- встановлення оптимального співвідношення параметрів тренувальної діяльності на різних етапах підготовки з урахуванням особливостей змагальної діяльності і закономірностей формування спортивної майстерності.

Найменш розробленою на сьогодні є ефективна структура побудови передзмагального етапу підготовки, питання швидкісно-силової підготовки та співвідношення засобів і методів, спрямованих на підвищення показників змагальної діяльності.

2. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток дозволив констатувати, що виконання техніко-тактичних дій як у кількісному, так і в якісному аспектах залежить від кваліфікації спортсменок та їхнього ігрового амплуа. Так, баскетболістки команд вищої ліги (в. л.) переважають гравців І ліги (І л.) і студентських команд (ст. к.) практично за всіма основними показниками змагальної діяльності: дальніх кидків (42% влучень – в. л., 35% – І л., 31,5% – ст. к.); кидків з середньої відстані (43% влучень – в. л., 34% – І л., 29% – ст. к.); кидків з-під кошика (48% – в. л., 43% – І л., 46% – ст. к.); штрафних кидків (70% – в. л., 64% – І л., 64% – ст. к.); підборів на

своєму щиті (22,8 разів за гру – в. л., 20,3 разів – І л.; 26,7 разів – ст. к.); підборів на щиті суперника (11,4 разів за гру – в. л., 7,8 разів – І л.; 12,3 разів – ст. к.); втрат м'яча (6,5 разів – в. л., 11,1% – І л., 13,5% – ст. к.); загальної результативності (77,7 очка за матч – в. л., 68,5 – І л., 62 – ст. к.). Лише перехоплень м'яча баскетболістки І ліги та студентської команди здійснюють протягом матчу більше, ніж гравці вищої ліги (4,5 – в. л., 4,7 – І л., 5,2 – ст. к.). Але це є цілком логічним, адже чим вища кваліфікація гравців, тим менше помилок допускають вони протягом гри.

3. Встановлено, що фізичний розвиток баскетболісток у віці 17-25 років набув завершення і відрізнявся сталістю показників протягом досліджуваного періоду, а виявлені розбіжності були статистично не достовірні. Це дозволяє ширше використовувати не тільки динамічні, але й статичні вправи, що сприяють удосконаленню силових і швидкісно-силових можливостей.

Функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем знаходилися здебільшого на середньому рівні. Упровадження ефективної програми підготовки показує наявність широкого потенціалу вдосконалення функціональної підготовленості кваліфікованих баскетболісток. Баскетболістки, що брали участь у дослідженні, значно перевищили середній рівень модельних показників кваліфікованих баскетболісток. Рівень МСК відн. склав $59,1 \text{ мл/хв}^{-1}\text{кг}^{-1}$; спортсменки покращили свої початкові результати на 13,0% після тренування за програмою акцентованого використання швидкісно-силових засобів. Рівень фізичної тренуваності, що визначався за допомогою тесту PWC_{170} відн., зріс на 19,9%. У порівнянні з результатом отриманим після програми рівномірного розподілу навантаження результат у показнику МСК підвищився на 5,3%, у PWC_{170} – на 8,0% ($P < 0,05$).

4. Визначено, що баскетболістки, які брали участь у дослідженні, володіють широким арсеналом технічних прийомів при стабільній та ефективній їх реалізації, вміють варіювати способи їх виконання залежно від конкретної ігрової ситуації. Близько 20% баскетболісток ще під час вихідного тестування показали високі результати в показниках технічної підготовленості. Після упровадження програми з акцентованим використанням швидкісно-силових засобів кількість баскетболісток, що досягли високих результатів збільшилась до 42-84%, приріст результатів технічної підготовленості у загальнокомандному аспекті склав 13,1-34,2%. У динаміці дворічного циклу підготовки рівень приросту показників влучності кидків склав: 10,9% – середні кидки, 12,3% – дальні кидки ($P < 0,01$); швидкість переміщення в захисній стійці зросла на 6,3% ($P < 0,05$); ефективність виконання комбінованої вправи збільшилась на 22,0% ($P < 0,05$).

5. Акцентоване використання швидкісно-силових засобів у тренувальному процесі на передзмагальному етапі засвідчило ефективність їхнього впливу на фізичну підготовленість баскетболісток. Виявлено, що отримані результати усіх баскетболісток, що брали участь в експерименті, відповідають середньому і високому рівню. Приріст результатів склав 4,6-28,6%, після програми рівномірного розподілу навантаження цей приріст дорівнював 5,5-14,5%.

6. Виявлено, що у кваліфікованих баскетболісток високого рівня досягають функціональні можливості зорового аналізатора, реакція антиципації, що є наслідком як природного вікового розвитку, так і цілеспрямованих педагогічних впливів, набутого змагального досвіду. Це у свою чергу покращує здатність спортсменок до специфічного орієнтування, сприйняття ігрового поля, переміщень гравців і м'яча, швидкої оцінки ігрових ситуацій. Упровадження програми акцентованого використання швидкісно-силових засобів дозволило покращити показники психомоторики на 6-34,9%, у той же час після програми рівномірного розподілу навантаження приріст показників становив 3,2-17,9%. Порівняно з кінцевими показниками психомоторики після програми рівномірного розподілу навантаження рівень приросту після розробленої нами програми у зорово-пошуковій реакції склав 4,1% ($P < 0,05$), у показниках динамометрії – 5,1-26,9% ($P < 0,05$, $P < 0,01$).

Найкращі результати у всіх видах підготовленості показали лідери команди, відставання у показниках було зафіксоване у молодих гравців.

7. Розроблена методика комплексної оцінки підготовленості кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі підготовки дає змогу скласти об'єктивне уявлення про потенційні можливості спортсменок, вносити корективи в тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості, формувати склад команди перед відповідальними змаганнями, моделювати тактику та стратегію майбутньої ігрової діяльності.

8. Упровадження тренувальної програми акцентованого використання швидкісно-силових засобів на передзмагальному етапі (протягом 8,5 тижнів), розробленої з урахуванням специфіки змагальної діяльності і режимів координаційної складності виконання техніко-тактичних дій, дозволило оптимізувати тренувальний процес, що виявилось у покращенні рівня підготовленості баскетболісток, а це у свою чергу призвело до збільшення ефективності змагальної діяльності.

9. Порівняння показників змагальної діяльності баскетболісток, які брали участь в експерименті, до і після введення експериментального чинника засвідчило, що в результаті застосування програми акцентованого використання швидкісно-силових засобів значно покращилися ігрові дії як у нападі, так і в захисті, що позитивно вплинуло на загальний результат ігор. Зокрема, збільшилася загальна результативність із 77 до 80 очок у середньому за гру, покращилися показники влучності дальніх кидків з 35 до 42%, середніх кидків – з 38 до 46% , штрафних кидків – з 61 до 68%, кидків з-під кошика – з 46 до 56%. Збільшилася кількість перехоплень м'яча – з 5,0 до 8,7 разів, підборів м'яча на своєму – з 54 до 61% – і чужому – з 29 до 40,2% – щитах, а також кількість – з 8,7 до 14,9 разів – і реалізація атак під час швидкого прориву – з 46 до 65%. Усі ці показники визначають основний результат будь-якого матчу в баскетболі.

10. Результати дослідження свідчать про те, що для вирішення проблеми оптимізації підготовки кваліфікованих баскетболісток необхідний комплексний підхід до вибору ефективних

засобів і методів розвитку фізичних якостей. Методика раціональної побудови навчально-тренувального процесу на передзмагальному етапі підготовки для підвищення швидкісно-силового потенціалу може бути використана у практиці роботи не тільки з командами високої кваліфікації, але й у навчально-тренувальних групах ДЮСШ.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні можливостей розробки і використання модельних тренувальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок і їхніх ігрових функцій на майданчику. З метою збільшення тривалості збереження спортивної форми можливе вивчення оптимізації процесу підготовки кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості у міжігрових мікроциклах змагального етапу.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

1. Ананко О.А.. Підготовка кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі: Навчально-методичний посібник. – Вінниця: ВДПУ ім. М.Коцюбинського, 2005. – 80 с.
2. Ананко О.А., Дідик Т.М. Моторне забезпечення рухової діяльності баскетболісток високої кваліфікації. //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – С. 938-943. (Внесок автора полягає у постановці проблематики, визначенні мети, завдань досліджень, аналізі отриманих даних).
3. Ананко О.А.. Аналіз змагальної діяльності баскетболісток високої кваліфікації //Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 4. – Л., 2000. – С. 227-228.
4. Ананко О.А. Оцінка психомоторного статусу кваліфікованих баскетболісток. //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2002. – С. 217-219.
5. Ананко О.А. Вплив різних варіантів швидкісно-силових вправ на підготованість баскетболісток //Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 6: У 2 т. - Т. 2. – Л., 2002. – С.72-75.
6. Ананко О.А.. Педагогічні аспекти планування технічної підготовки кваліфікованих баскетболісток на етапі безпосередньої підготовки до змагань //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л.Українки - Луцьк, 2005. – С. 155-157.
7. Ананко О.А.. Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток //Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 10: У 6 т. - Т. 2. – Л., 2006. – С.86-91.
8. Ананко О.А.. Застосування концепції блокової композиції при підготовці до змагань баскетболісток високої кваліфікації //Актуальні проблеми фізичного виховання та методики

спортивного тренування: Зб. наук. пр. викл. та студ. ф-ту фіз. виховання. – Вінниця, 2003. – С. 34-35.

9. Ананко О.А.. Експертна оцінка структури діяльності кваліфікованих баскетболісток //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр. – Вінниця, 2004. – С. 179-181.

10. Ананко О.А.. Характеристика фізичного розвитку та функціональної підготовленості кваліфікованих баскетболісток //Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: Зб. наук. пр. – Вінниця, 2005. – С. 63-65.

11. Ананко О.А.. Комплексна оцінка підготовленості кваліфікованих баскетболісток //Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: Матеріали наук. конференції/ Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х.: “ОВС”, 2005. – С. 23-24.

12. Kozlova K., Ananko O. Motorics of women basketball player //Woman on the turn of the Century: International Congress. – Gdansk, 2000. – P.238-242. (Внесок автора полягає у постановці проблеми, теоретичному обґрунтуванні й інтерпретації отриманих результатів дослідження).

АНОТАЦІЇ

Ананко О.А.. **Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки.** – Рукопис. Диплом на здобуття наукового ступення магістра з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – **ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. П. МОГИЛИ**

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі річного циклу підготовки. Предметом дослідження є структура і зміст засобів швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих баскетболісток. Мета роботи полягає в оптимізації тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток шляхом акцентованого використання засобів швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки.

Новизна роботи полягає у тому, що вперше отримано дані щодо особливостей змагальної діяльності баскетболісток команд різної кваліфікації України. Відповідно до сучасних вимог ігрової діяльності розроблено структуру, спрямованість і зміст тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі підготовки. Доведено ефективність акцентованого застосування засобів швидкісно-силової спрямованості на рівень спеціальної підготовленості та змагальну діяльність кваліфікованих баскетболісток.

Ключові слова: кваліфіковані баскетболістки, змагальна діяльність, засоби швидкісно-силової спрямованості, підготовленість, тренувальний процес, програма підготовки, передзмагальний етап.

Ананко О.А. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных баскетболисток средствами скоростно-силовой направленности на предсоревновательном этапе подготовки. – Рукопись.

Диплмная работа на соискание ученой степени кандидата наук по физической культуре и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный институт физической культуры, Львов, 2006.

Дипломная посвящена актуальной проблеме подготовки квалифицированных баскетболисток на предсоревновательном этапе, разработке эффективной тренировочной программы с учетом специфики игровой деятельности.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс квалифицированных баскетболисток на предсоревновательной этапе годичного цикла подготовки.

Предметом исследования является структура и содержание средств скоростно-силовой направленности на предсоревновательном этапе подготовки квалифицированных баскетболисток.

Цель работы заключается в оптимизации тренировочного процесса квалифицированных баскетболисток посредством акцентированного использования средств скоростно-силовой направленности на предсоревновательном этапе подготовки.

Методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы; педагогическое исследование (педагогическое наблюдение, хронометрирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, анкетирование); антропометрия; медико-биологические методы исследования (метод индексов, пульсометрия, степергометрия); методы математической статистики.

Научная новизна результатов исследования состоит в том, что впервые получены данные об особенностях соревновательной деятельности баскетболисток команд разной квалификации. Дополнены новые данные про взаимосвязь показателей разных видов подготовленности и соревновательной деятельности квалифицированных баскетболисток. В соответствии с современными требованиями к игровой деятельности разработана структура, направленность и содержание тренировочного процесса квалифицированных баскетболисток на предсоревновательном этапе подготовки. Научно обоснована эффективность акцентированного применения средств скоростно-силовой направленности на уровень специальной подготовленности и соревновательную деятельность квалифицированных баскетболисток.

Практическая значимость исследования заключается в разработке моделей тренировочных микроциклов на предсоревновательном этапе подготовки квалифицированных баскетболисток.

Разработана методика комплексной оценки подготовленности баскетболисток. Всего в работе было определено и проанализировано 26 показателя разных видов подготовленности. Определение комплексной оценки подготовленности позволяет корректировать и индивидуализировать тренировочный процесс с акцентом на те стороны подготовленности, в которых показаны невысокие результаты.

В исследовании раскрыты возможности дальнейшего повышения эффективности предсоревновательной подготовки путем внедрения в учебно-тренировочный процесс программы акцентированного применения скоростно-силовых средств, что в конечном итоге положительно отражается на показателях игровой деятельности.

Данные, полученные в результате корреляционного анализа, позволяют выделить доминантные факторы, влияющие на отдельные показатели соревновательной деятельности.

Результаты проведенных научных исследований могут использоваться в практической работе тренеров по баскетболу в системе высших учебных заведений, детско-юношеских спортивных школ, баскетбольных клубов, а также в учебном процессе студентов при преподавании специальных дисциплин в высших учебных заведениях физкультурного профиля.

Основные положения диплома используются тренерами в процессе подготовки квалифицированных баскетболисток Винницкого государственного педагогического университета, а также групп ДЮСШ старшего школьного возраста Винницкой области.

Ключевые слова: квалифицированные баскетболистки, соревновательная деятельность, средства тренировки, подготовленность, тренировочный процесс, программа подготовки, предсоревновательной этап.

Vozniuk T. Optimization of the training process of qualified female basketball players by the speed-strength means at the pre-contest stage. – Manuscript.

The thesis for candidate degree in physical education and sport searching in speciality 24.00.01 – Olympic and Professional Sport. – L'viv State Institute of Physical Culture, Lviv, 2006.

The educational-training process of skilled basketball-players is a research object on the pre-contest stage of annual cycle of preparation. A structure and maintenance of facilities of speed-power orientation on the pre-contention stage of preparation of skilled basketball-players is the article of research. The purpose of work consists in optimization of training process of skilled basketball-players using the facilities of speed-power orientation at the pre-contest stage of preparation.

The novelty of work involve the information which is first got in relation with the features of contention activity of skilled basketball-players. In accordance with the modern requirements of playing

activity the structure, orientation and maintenance of training process of skilled basketball-players is developed at the pre-contest stage of preparation. Efficiency of the accented application of facilities of speed-power orientation is well-proved on the level of the special preparedness and competitive activity of skilled basketball-players.

Key words: qualified female basketball player, competitive activity, facilities of speed-power orientation, preparation, training process, training program.

18

Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 1,96

Наклад 100 прим. Зам. №

Міністерство освіти і науки України

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

21100, Україна, м. Вінниця, вул. Острозького, 32

Дільниця оперативного друку ВДПУ

21100, Україна, вул. Острозького, 32