

УДК 796.012

## ПОЧАТКОВИЙ СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У ЖІНОЧОМУ БАСКЕТБОЛІ

Гацова Лілія, Штура Дар'я, Сисоєва Лоліта  
Херсонський державний університет

**Анотація.** У статті наведено результати досліджень проблеми відбору в баскетболі. Командні види спорту відрізняються багатоаспектністю спортивної підготовки; складність спортивного відбору в баскетболі полягає в тому, що необхідно виділити провідні якості юного спортсмена для досягнення високого спортивного результату.

**Ключові слова:** спортивний відбір, фізична підготовка, баскетбол.

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования проблемы отбора в баскетболе. Командные виды спорта отличаются многоаспектностью спортивной подготовки; сложность спортивного отбора в баскетболе состоит в том, что необходимо выделить ведущие качества юного спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

**Ключевые слова:** спортивный отбор, физическая подготовка, баскетбол.

**Annotation.** The article describes results of studies on the problem of selection and orientation in basketball. Team sports differ in multidimensionality of training; the difficulty in sport selection in basketball consists of the necessity to mark out the young sportsman's leading qualities to achieve a high sport result.

**Key words:** sport selection; physical training, basketball.

**Постановка проблеми у загальному вигляді** Баскетбол є універсальним та ефективним засобом всебічного розвитку того, хто займається цим видом спорту. Високий рівень розвитку сучасного баскетболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування.

Тенденції розвитку баскетболу свідчать, що фізична підготовка гравців стала провідною поміж інших видів підготовки спортсменів оскільки визначає їх цільову спрямованість і зміст роботи із загальної та спеціальної підготовки, технічної оснащеності, конкретизує функціональні обов'язки баскетболістів у команді, у різних ігрових ситуаціях, сприяє слушності вибору системи гри, визначає загальну діяльність, ставить на новий щабель значення психологічної та теоретичної підготовки гравців [1, 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** А.И. Родіонов з співавторами стверджує, що сенс першого етапу відбору лежить у наступному, здібності майбутнього баскетболіста треба виявляти як можна точніше на самих ранніх етапах занять спортом [4]. Важливо зазначити, що для досягнення максимальних результатів в ігровій практиці необхідно прояви фізичну підготовленість спортсмена. Тобто спортсмен має розвивати в собі фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовленість. Гравець не може показувати якісної гри, якщо він характеризується доскональною підготовленістю в одного з її видів – теоретичної, фізичної або психологічної. Це обумовлено тим, що для прийняття вірного рішення не достатньо лише володіти технікою, або тактикою, тобто вміти гарно рухатись по майданчику, чи бути психологічно стійким [2, 3]. Тому проблема спортивного відбору у баскетболі дітей на початковому етапі є на сьогодні досить актуальною.

**Мета дослідження:** визначити особливості фізичної підготовленості юних баскетболісток на початковому етапі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики

**Організація дослідження.** В дослідженні прийняли участь 14 дівчат якім виповнилося 9 років, та вони тренуються на базі навчально-виховного комплексу № 56 м. Херсону.

Для вирішення завдань нашого дослідження та об'єктивної оцінки особливостей показників фізичної підготовленості дівчат-баскетболісток, нами були проведені дослідження їх фізичної підготовленості. Для цього ми використали тести, які запропоновані програмою ДЮСШ для відділень баскетболу.

#### Результати досліджень та їх обговорення

Проаналізувавши літературні джерела, які використанні у нашій роботі, розкривши суть поняття фізичних якостей та визначення методики розвитку даних здібностей ми організували та провели педагогічний експеримент для визначення рівня фізичної підготовленості юних баскетболістів. В ході роботи нами було. В ході дослідження оцінки рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток нами були обрані та проведені наступні шість тести: біг 10 м; біг 20 м; стрибок у довжину з місця; стрибок угору з місця (за Абалаковим); човниковий біг 4×10 м; піднімання тулубу з положення лежачи за 1хв. Результати тестувань викладені у таблиці 1

Отримані результати показали наступну картину: середнє значення швидкості яке ми досліджували за тестом біг 10 м у досліджуваних дівчат становить 3,4 с.; в бігу на 20 м - 4,6 с, у дослідженні швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) результати становлять 164 см, вибухову силу (стрибок у гору з місця) - 31см; у тесті човниковий біг 4×10 м, який ми використали з метою дослідження спритності - 12,0 с, піднімання тулубу в положенні лежачи за 1хв результат становить 22 рази.

Таблиця 1

**Результати досліджень показників фізичної підготовленості юних баскетболісток 2006 року народження (n-14)**

Назва вправи	Абсолютні показники
Біг 10 м,с	<b>3,4</b>
Біг 20 м,с	<b>4,6</b>
Стрибок у довжину з місця , см	<b>164</b>
Стрибок угору з місця ,см	<b>31</b>
Човниковий біг 4x10 м,с	<b>12,0</b>
Піднімання тулубу з положення лежачи за 1хв	<b>22</b>

У результаті досліджень необхідно відмітити, що прояви фізичних якостей в групі характеризуються різними показниками рівня розвитку.

Для визначення рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток ми зрівняли їх с головними нормативами, які використовуються у навчальній програмі ДЮСШ для відділення баскетболу. Результати контрольних тестів рівня фізичної підготовленості юних баскетболісток відображенні у таблиці 2.

Таблиця 2

**Оцінка показників фізичної підготовленості юних баскетболісток 9 років ( за вимогами навчальної програми спортивних шкіл )**

Вік	Назва вправи																	
	Біг 10 м,с			Біг 20 м,с			Стрибок у довжину з місця,см			Стрибок угору з місця ,см			Човниковий біг 4x10 м,с			Піднімання тулубу з положення лежачи за 1хв		
	бали																	
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
9 років	2,6	2,5	2,4	3,8	3,7	3,6	155	160	165	31	33	35	13,0	12,0	11,0	25	30	35

Порівнюючи отримані результати наших досліджень з вимогами навчальної програми ДЮСШ для відділення баскетболу було встановлено, що за нормативами програми для ДЮСШ у дівчат-баскетболісток показники силової витривалості на 13% нижче задовільної оцінки.

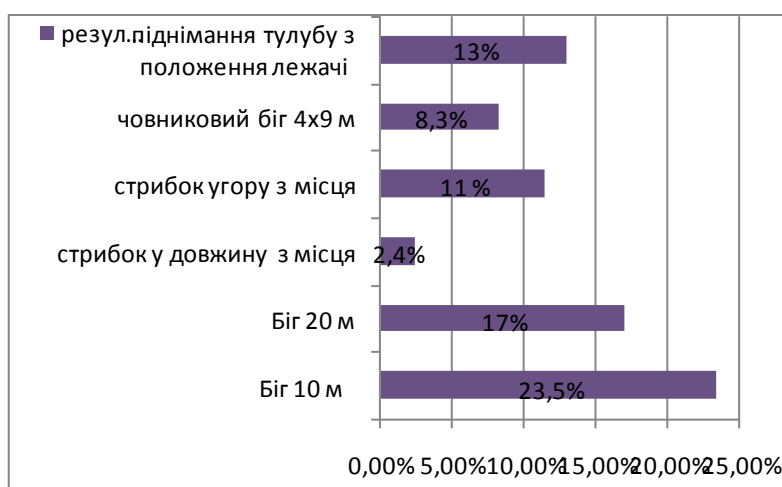


Рисунок 3. Порівняння характеристики показників фізичної підготовленості юних баскетболісток 9 років у відсотках

Порівнюючи отримані результати програмними вимогами ДЮСШ нами з'ясовано що різниця між результатами в бігу 10 метрів становить 23,5% нижче задовільної оцінки, у бігу на 20 метрів становить 17% нижче задовільної оцінки, у стрибку у довжину з місця різниця склала 2,4% що відповідає середньої оцінки,

стрибок угору з місця 11% нижче задовільної оцінки, човниковий біг 8,3% становить середній рівень та піднімання тулубу за 1 хвилину становить 13% низький рівень, але за програмними вимогами ЗОШ всі результати відповідають високому рівню.

Наприкінці педагогічного експерименту який тривав 4 місяці ми провели повторне тестування дівчат-баскетболісток щоб визначити рівень фізичної підготовленості. За результатами нашого дослідження з'ясовано, що за всіма показниками відбулися позитивні зміни, але не значні (див. табл. 3).

Таблиця 3

**Порівняльна характеристика результатів дослідження фізичної підготовленості юних баскетболісток**

Етапи дослідження	Назва вправи						
	Біг 10 м,с	Біг 20 м,с	Стрибок у довжину з місця,см	Стрибок угору з місця ,см	Човниковий біг 4x10 м,с	Піднімання тулубу з положення лежачи за 1хв	
На початку	3,4	4,6	164	31	12,0	22	
На при кінці	3,3	4,5	170	33	11,8	23	
зн иц	Абсолютна	0,1	0,1	6	2	0,2	1
	%	2,9	2,2	3,7	6,5	1,7	4,5

**Основні висновки та перспективи подальших досліджень з даного напрямку.** Підсумовуючи результати проведеного дослідження зробимо певні висновки: спочатку ми протестували кожного гравця та отримали данні і підраховали середнє групове кожного тесту: біг 10м в команді становить 3,4 с., біг 20м 4,6 с., стрибок у довжину з місця 164см, стрибок угору з місця 31см, човниковий біг 4 x 10м 12,0 с., піднімання тулубу в положенні лежачи за 1хв. 22 рази; після того ми використали нормативи вимог ДЮСШ. Наприкінці педагогічного експерименту який тривав 4 місяці ми провели повторне тестування дівчат-баскетболісток що визначити рівень фізичну підготовленість. За результатами нашого дослідження, що за всіма показниками відбулися позитивні зрушення. Але на наш погляд для успішної спортивної діяльності їх недостатньо. Тому перспективами наших подальших досліджень з даного напрямку є розробка експериментальної методики, яка дозволила б зробити більш ефективним навчально-тренувальний процес на початковому етапі тренувань

#### Література

1. Губа В.П. Конституціональний підход – основа раннього отбору и орієнтації в спорті /В.П. Губа //Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы: тезисы докл. Международ. конгресса. М., 1998. С. 284-285.
2. Матвеев Л.П. О закономірностях початкової спортивної спеціалізації /Л.П. Матвеев //Теория и практика физической культуры. 1989. № 1. С. 32-36.
3. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті /В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004.–808 с.
4. Родионов А.В., Воронова В.И. Психологічні основи підготовки баскетболістів /А.В. Родионов, В.И. Воронова. - Киев : Здоров'я, 1989. - 135 с.
5. Самсонов М.М. Соматотипологічний підход в прогностическій оцінці двигателіної одаренності юних спортсменів /М.М. Самсонов, С.Д. Антонюк // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. М., 2007.№ 8. С. 40-46.