

## Оцінка перспективності юних баскетболісток

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)*

**Постановка проблеми.** Для досягнення високих спортивних результатів спортсмену необхідно володіти добрими морфологічними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, генетичних задатків. Але таке сполучення здібностей і задатків трапляється досить рідко. Остаточною метою спортивної підготовки є максимальна реалізація потенційних можливостей. Виявити резерви досягнення цієї мети можливо за умови контролю основних складників підготовленості юного спортсмена, і на цьому підґрунті слід будувати подальшу підготовку [2].

Дослідження виконано на підставі “Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту” Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2006–2010 рр. за темою 2.1.11п “Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у ігрових видах спорту в річному циклі підготовки” (номер державної реєстрації 0107U004731).

**Аналіз останніх досліджень.** Проблеми відбору та прогнозування в системі підготовки юних спортсменів вивчали такі провідні фахівці, як М. С. Бриль (1980), В. М. Волков, В. П. Філін (1983), Л. В. Волков (2002), Л. П. Сергієнко (2004). Стосовно баскетболу це питання досліджували А. Ніколіч, В. Параносич (1984), В. З. Бабушкін (1991), Л. Ю. Поплавський (2004). Однак на сьогоднішній день питання саме відбору у нашій країні у зв'язку з демографічними проблемами стоїть не так гостро. Не секрет, що в групі початкової підготовки для формування їх повноцінного складу потрапляють майже всі бажаючі. Проблема полягає у тому, щоб серед великої кількості дітей не загубити тих, чий резервний фонд може розкритися з часом.

Відомо, що складниками гри баскетболістів є два види діяльності – без м'яча та з м'ячем. Рухи без м'яча характеризують функціональну та фізичну підготовленість гравця. Гра з м'ячем відповідає рівню оволодіння техніко-тактичним арсеналом, що значною мірою визначає у подальшому його майстерність. Водночас психомоторні якості мають великий вплив на рівень усіх видів підготовленості баскетболістів, що визначається особливостями ігрової діяльності [4; 5]. Саме тому нами проведено дослідження окремих показників різних видів підготовленості, за динамікою розвитку яких, на наш погляд, можна судити про перспективність подальшої ігрової діяльності юних баскетболісток.

**Мета дослідження** – оцінити перспективність юних баскетболісток для подальшого спортивного удосконалення.

**Завдання дослідження** – визначення рівня фізичної підготовленості та стану психомоторних якостей юних баскетболісток, а також виявлення динаміки цих показників на етапі початкової підготовки.

**Організація дослідження.** Дослідження мало характер послідовного експерименту і проводилось упродовж 2006–2007 рр. на базі МСДЮШОР м. Вінниці та ДЮСШ м. Бара (Вінницька область). У дослідженні брали участь 40 дівчат віком 11–12 років, які займаються у групах початкової підготовки з баскетболу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У розробці раціональної системи критеріїв спортивного прогнозування першим кроком має бути визначення найважливіших критеріїв і ознак щодо конкретного виду спорту. Дуже важливі у відборі та прогнозуванні є генетичні (спадкові) чинники. До особливостей, що виразно визначаються спадковими чинниками, можна віднести зріст (довжину тіла), темперамент, деякі фізичні якості (швидкість, вибухова сила, витривалість). До генетично зумовлених особливостей, але тих, що можуть змінюватися під впливом тренування, належать швидкість, деякою мірою – сила і витривалість. Психомоторні якості – більш консервативні, але цілеспрямоване тренування позитивно впливає на їх розвиток і вдосконалення.

Прогнозування зросту є одним із важливих завдань тренера, оскільки кінцевий ріст гравця дає відповідь на численні запитання в галузі спортивної спеціалізації, для цього чималу цінність мають вимірювання довжини кисті і довжини ступні. Велика кисть руки, довгі рухливі і пластичні пальці дають гравцю великі переваги під час перехоплення м'яча та в оволодінні іншими технічними прийомами.

Дослідження показників антропометрії юних баскетболісток 11–12 років упродовж навчально-тренувального року виявило наявність позитивних статистично достовірних змін (табл. 1). Так, середній показник зросту у 2006 році становив  $153,1 \pm 3,1$  см; у 2007 році –  $157 \pm 3,2$  см, приріст склав 2,5 % ( $P < 0,05$ ). Якщо характеризувати індивідуальні показники зросту, то найбільший річний приріст становив 9 см, а найменший – 2 см.

Упродовж року незначно збільшилася довжина ступні (приріст склав 1,2 %). Середній показник довжини ступні у 2006 році становив  $24,4 \pm 0,5$  см; у 2007 році –  $24,7 \pm 0,4$  см ( $P < 0,05$ ).

Найбільша динаміка показників спостерігається у показнику довжини кисті. Середній показник довжини кисті у 2006 році був  $17,1 \pm 0,4$  см; у 2007 році –  $18,1 \pm 0,5$  см ( $P < 0,05$ ). Приріст показників становив 5,85 %.

Таблиця 1

Показники антропометрії юних баскетболісток 11–12 років ( $n = 40$ )

№ з/п	Показник	Дані 2006 р. ( $M \pm m$ )	Дані 2007 р. ( $M \pm m$ )	Приріст показників, см (%)	P
1	Зріст, см	$153,1 \pm 3,1$	$157 \pm 3,2$	3,9 (2,5)	<0,05
2	Довжина ступні, см	$24,4 \pm 0,5$	$24,7 \pm 0,4$	0,3 (1,2)	<0,05
3	Довжина кисті, см	$17,1 \pm 0,4$	$18,1 \pm 0,5$	1 (5,8)	<0,05

Показник динамометрії максимальної визначає рівень розвитку сили м'язів верхніх кінцівок, що є важливим для гри в баскетбол (кидки з середньої та дальньої відстаней, передачі, відбір м'яча). Середній показник динамометрії максимальної правою складав у 2006 році  $18,7 \pm 1,4$  кг, лівою –  $17,2 \pm 1,2$  кг; у 2007 році вони збільшилися і становили  $22,4 \pm 2,05$  правою та  $20,9 \pm 2,2$  кг лівою рукою ( $P < 0,05$ ) (табл. 2).

Таблиця 2

Показники різних видів підготовленості юних баскетболісток 11–12 років ( $n = 40$ )

№ з/п	Показник	Дані 2006 р. ( $M \pm m$ )	Дані 2007 р. ( $M \pm m$ )	Приріст показників, см (%)	P
1	Динамометрія макс. правою, кг	$18,7 \pm 1,4$	$22,4 \pm 2,05$	3,7 (19,8)	<0,05
2	Динамометрія макс. лівою, кг	$17,2 \pm 1,2$	$20,9 \pm 2,2$	3,7 (21,5)	<0,05
3	Динамометрія дозована, помилка правою, кг	$2,05 \pm 0,7$	$3,9 \pm 1,0$	1,85 (90,2)	<0,05
4	Динамометрія дозована, помилка лівою, кг	$1,6 \pm 0,3$	$3,4 \pm 0,7$	1,8 (112,5)	<0,05
5	Сприйняття і відтворення простору 7 м, похибка в м	$-0,9 \pm 0,1$	$-0,6 \pm 0,1$	-0,3 (33)	<0,05
6	Стрибок угору, см	$30,5 \pm 1,8$	$32,6 \pm 0,6$	2,1 (6,9)	<0,05

Показник динамометрії дозованої визначає вміння гравців контролювати свої м'язові відчуття. У баскетболі ця якість має велике значення під час кидків у кошик з різної відстані та для виконання точних передач. У середньому помилка у динамометрії дозованої правою рукою (50 % від максимальної) у 2006 році складала  $2,05 \pm 0,7$  кг; в 2007 –  $3,9 \pm 1,0$  кг ( $P < 0,05$ ). У показнику динамометрії дозованої лівою рукою помилка у відтворенні заданого м'язового зусилля становила у 2006 році  $1,6 \pm 0,3$  кг; у 2007 році –  $3,4 \pm 0,7$  кг ( $< 0,05$ ).

Отже, можна зробити висновок, що у віці 11–12 років разом зі збільшенням сили кисті (приріст показників правою склав 19,8 %, лівою 21,5 %) її чутливість достовірно знижується, адже помилка під час відтворення дозованого зусилля як правою, так і лівою руками значно зросла (відповідно на 90,2 % та 112,5 %).

Сприйняття і відтворення простору визначається в уміннях гравця володіти високою швидкістю рухових реакцій. Баскетболісткам необхідна здатність швидко і чітко реагувати у ситуаціях: відбору м'яча, перехопленнях, підбору м'яча під своїм та чужим кошиком, грі у нападі спиною до щита, під час переходу від захисту до атакуючих дій і навпаки. В тесті для визначення показника сприйняття і відтворення простору баскетболісткам необхідно було пройти із закритими очима відстань довжиною 7 м. За результатами аналізу цього показника нами було виявлено, що середній результат помилки у цьому тесті у 2006 році становив  $-0,9 \pm 0,1$  м; 2007 року він покращився на 33 % –  $-0,6 \pm 0,1$  м ( $P < 0,05$ ).

Серед фізичних якостей, за даними досліджень багатьох фахівців [1; 2; 3; 4], найважливішими в ігровій діяльності баскетболісток є швидкісно-силові якості, а саме стрибучість. У результаті дослідження нами було виявлено, що середній результат стрибка угору з місця у 2006 році становив  $30,5 \pm 1,8$ ; у 2007 році –  $32,6 \pm 0,6$ . Приріст упродовж досліджуваного часу становив 6,9 % ( $P < 0,05$ ).

**Оцінка перспективності гравців.** Якісна оцінка підготовленості визначалася за допомогою 5-рівневої шкали, створеної за методикою В. М. Заціорського (1973), де високому рівню відповідали результати –  $M + 1\sigma$ , вище середнього – від  $M + 0,5\sigma$  до  $M + 1\sigma$ , середньому –  $M \pm 0,5\sigma$ , нижче середнього – від  $M - 0,5\sigma$  до  $M - 1\sigma$  і низькому рівню  $M - 1\sigma$ .

За отриманими результатами дослідження 2006–2007 рр. нами була сформована комплексна оцінка підготовленості юних баскетболісток. Зіставляючи ці дані з даними антропометричних вимірювань, ми мали можливість отримати уявлення про доцільність і перспективність занять баскетболом певних дітей.

За результатами проведених досліджень упродовж 2006–2007 рр. нами виявлена динаміка кількісних і якісних показників підготовленості дівчат-баскетболісток 11–12 років. Позитивна динаміка протягом досліджуваного періоду спостерігається лише у 33 % випадків, у всіх інших вона мала вигляд сталої або негативної. Погіршення результатів можуть бути викликані віковими особливостями або тимчасовими несприятливими чинниками.

**Висновки.** Проведене дослідження підтверджує думку, що до оцінки подальшої перспективності потрібно підходити індивідуально. Адже успішній грі у баскетбол сприяє багато чинників соціального, психологічного, спеціального фізичного та техніко-тактичного характеру і вимірюються вони великою кількістю показників. Етап початкової підготовки у спортивних іграх є визначальним, тому його доцільність і ефективність буде впливати на наступне спортивне вдосконалення.

Визначені нами у процесі дослідження упродовж двох років гравці з низькими показниками і які водночас не мають відповідних баскетболу антропометричних даних отримали низьку прогностичну оцінку щодо подальшої успішної змагальної діяльності в баскетболі. Це не означає, що такі діти повинні бути відрахованими з групи початкової підготовки, але тренерові необхідно добрати вправи, які дозволили б підвищити рівень розвитку якостей і здібностей, необхідних для гри в баскетбол, проте перебувають у них не на належному рівні. За аналізом динаміки показників можна продумати наперед, які функції в команді можна доручити різним гравцям.

Визначення перспективності за запропонованою нами методикою необхідне насамперед молодим спеціалістам, які ще не набралися достатнього досвіду і не володіють тренерським відчуттям, що допомагає виокремити перспективних дітей.

**Перспективу подальшого дослідження** вбачаємо у вивченні додаткових значущих показників перспективності, визначенні кореляційних зв'язків комплексної оцінки перспективності та подальшої змагальної діяльності.

#### *Література*

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта.– К.: Олимп. лит., 2002.– 293 с.
2. Корягин В. М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки // Теория и практика физ. культуры.– 1997.– № 3.– С. 27–30.
3. Носко Н. А. Возрастные особенности подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХХІІІ, 2002.– № 2.– С. 8–12.
4. Поплавский Л. Ю. Баскетбол.– К.: Олимп. лит., 2004.– 448 с.
5. Сергієнко Л., Маляр В. Серологічні маркери розвитку психомоторних здібностей людини // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.– Херсон: Вид-во ХГУ, 2007.– С. 14–22.

#### *Анотації*

*У статті простежено динаміку окремих анатомо-морфологічних, психофізіологічних, фізичних показників юних баскетболісток упродовж початкового етапу підготовки. Запропоновано методику оцінки перспективності подальшої змагальної діяльності.*

**Ключові слова:** *перспективність, юні баскетболістки, комплексна оцінка.*

*В статті отсліджена динаміка окремих анатомо-морфологічних, психофізіологічних, фізичних показників юних баскетболісток на початковому етапі підготовки. Предложена методика оценки перспективности дальнейшей соревновательной деятельности.*

**Ключевые слова:** *перспективность, юные баскетболистки, комплексная оценка*

*In the article the dynamics of separate anatomic-morphological, psycho -physiological, physical indexes of young basketball-players is watched on the initial stage of preparation. The method of estimation of perspective of further competition activity is offered.*

**Key words:** *perspective, young basketball-players, complex estimation*