

Методи оцінки технічної підготовленості юних баскетболістів
Помещикова І. П.¹, Кудімова О. В.², Афанасьєва К. М.¹, Narges K. R.³
Харківська державна академія фізичної культури¹, Україна
Харківський медичний університет¹, Україна
Basketball club «Bargh Jadid Farsi»³, Shiraz, Iran

Анотація. Розглянуто запропоновані спеціалістами тести, щодо визначення рівня технічної підготовленості баскетболістів. Встановлено, що для визначення стану оволодіння прийомами техніки баскетболістів груп початкової підготовки більш інформативним є метод експертних оцінок, із застосуванням розроблених протоколів.

Ключові слова: юні баскетболісти, тестування, технічна підготовленість.

У вітчизняних і зарубіжних публікаціях фахівці біомеханіки, теорії і методики фізичного виховання і спорту визначають «техніку» як спосіб виконання рухової дії, за допомогою якого рухове завдання вирішується раціонально і ефективно. Таке розуміння відрізняється від традиційних поглядів на «техніку», які ототожнюють її з ідеальною (зразковою або еталонною) моделлю рухової дії, а не співвідносять її з руховим завданням. Саме завдання, що стоїть перед спортсменом, що має строго певну мету, змушує його вибрати той, а не інший спосіб виконання дії, який повинен забезпечити по можливості найбільш економічне і ефективне рішення цієї задачі у відповідності з метою [1].

Рівень технічної підготовленості в ігрових видах спорту оцінюється за показниками обсягу, різноманітності і ефективності техніки, зареєстрованої безпосередньо в іграх. Однак цієї інформації недостатньо коли йдеться про юних баскетболістів. Тренер повинен знати наскільки засвоєна гравцями техніка основних прийомів гри [9].

Тести, які пропонують програми ДЮСШ і спеціалісти баскетболу не завжди відображають саме стан оволодіння тим, чи іншим прийомом баскетболу. Наприклад, такі тестові вправи, як «Швидкісне ведення», «Передачі м'яча» «Кидки з дистанції» [7], «Біг 6X5 м», «Комплексний тест», «40 кидків з точок» [9], «Перемінний швидкісний біг 98 м», «Комбінована вправа», «Характеристика швидкості передачі та ловлі м'яча», «Обведення стійок» [6], «Переміщення в захисній стійці», «Передачі м'яча в стіну двома руками від грудей і однією від плеча протягом 30 с», «Комплексний тест в бігу, передачах, ловлі, веденні і кидках м'яча в кошик» [2] оцінюють не стільки рівень технічної підготовленості, як спеціальної фізичної. З назви, змісту тесту і

системи його оцінки зрозуміло, що на їх результати впливає рівень швидкості, витривалості, сили, спритності, та інш.. На це звертав увагу Є. Р. Яхонтов, який пропонував тестову вправу «Комплексний тест» проводити двічі, зіставляючи результати спроб. Перший раз проводити тест згідно опису, а другий – долати дистанцію без м'яча, не виконуючи ні яких технічних прийомів. Автор вважає, що різниця у часі двох варіантів виконання тестових вправ більш інформативно свідчить про техніку баскетболіста [9].

Курамшин Ю. Ф. виділяє 3 стадії багаторічної технічної підготовки спортсмена: стадію базової технічної підготовки; стадію поглибленого технічного вдосконалення і досягнення вищого спортивно-технічної майстерності; стадію збереження спортивно-технічної майстерності [5].

Р. Сушко відзначає, що оцінку техніко-тактичних дій кваліфікованих баскетболістів необхідно проводити в умовах накопиченої втоми, змодельовавши в тестах ігрові умови [8].

На стадії базової технічної підготовки, на наш погляд, для визначення рівня технічної підготовленості юного баскетболіста більш інформативним є метод експертних оцінок.

В. М. Костюкевич відзначає, що саме експертний аналіз дозволяє визначити рівень освоєння технічних прийомів спортсмена. Автор пропонує оцінювати рівень технічної майстерності гравця у хокеї на траві у процесі педагогічного спостереження на тренувальних заняттях і змаганнях експертним шляхом із застосуванням 10-ти бальної шкали [3].

На кафедрі спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури під керівництвом Кудімова В. М. були розроблені протоколи оцінки прийомів техніки баскетболу (зупинки кроками, ведення м'яча, ловлі і передачі м'яча двома руками від грудей, кидка м'яча в кошик однією рукою від плеча, кидка у стрибку), які ґрунтувалися на методі експертних оцінок [4]. Протокол оцінки містить фазу прийому, параметри, які оцінюються, опис еталонного виконання і бали. Сума балів вказує на рівень оволодіння технікою прийому, чим вона вища, тим краще гравець оволодів прийомом. Як приклад наводимо Протокол оцінки техніки ведення м'яча (табл. 1).

В. М. Кудімовим було розроблено моделі техніки прийомів гри. Так, наприклад, модель техніки ведення м'яча: У вихідному положенні перед веденням м'яча в русі гравець знаходиться в стійці ноги нарізно ширше плечей, стопи паралельні одна одній, одна нога висунута вперед. Ноги оптимально зігнуті, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, тулуб помірно нахилений вперед, спина пряма, голова піднята, гравець дивиться перед собою. М'яч тримається кистями рук зверху-збоку на рівні поясу.

Таблиця 1.

Протокол оцінки техніки ведення м'яча

№	Фаза	Параметри, що оцінюються	еталонне виконання (модель дії)	Бали		
1	Підготовча	Початкове положення перед веденням:	Стійка ноги нарізно ширше плечей, одна нога висунута вперед.	2		
2		Положення ніг	Ноги оптимально зігнуті, стопи паралельні одна одній	2		
3		Положення тулубу	Тулуб помірно нахилений вперед, спина пряма, голова піднята, гравець дивиться перед собою	2		
4		Положення рук	М'яч тримається двома руками на рівні поясу,	2		
5	Основна	Підфаза «поштовх м'яча»	Положення руки перед початком ведення	Рука з м'ячем відводиться убік на рівні пояса.	2	
6			Положення кисті	Кисть повернута долонею вниз.	2	
7			Робота руки, що веде м'яч	Поштовх м'яча вниз - вперед до повного розгинання руки.	5	
8			Робота кисти	Активне розгинання.	4	
9			Рух ноги, що стоїть ззаду	Відштовхування від майданчика для виконання першого бігового кроку в момент завершення поштовху м'яча.	4	
10			Подальша робота ніг	Гравець пересувається вперед біговими кроками із середньою швидкістю.	3	
11		Підфаза «відскок м'яча»	Кут відскоку м'яча	Відповідає швидкості руху гравця	3	
12			Висота відскоку	На рівні поясу.	3	
13			Контакт руки з м'ячем після відскоку	Випрямленою рукою.	4	
14			контакт з м'ячем кистю руки	Широко розставленими помірно напруженими пальцями.	3	
15	Положення ніг		Оптимально зігнуті.	2		
16	Положення тулубу		Оптимальний нахил уперед.	1		
17	Контроль м'яча зором		З частковим контролем периферичним зором	1		
18	Взаємодія провідної руки з м'ячем з рухом ніг		Переважно використовується ведення з асинхронним ритмом руху провідної руки і ніг	3		
19	Заключна фаза	Зупинка шагами після ведення	Відповідно до правил гри	1		
		Сума балів		40		

Ведення починається активним поштовхом м'яча провідною рукою вниз-вперед в підлогу майданчика збоку від однойменної ноги. При поштовху м'яча вниз провідна рука повністю випрямляється, рух закінчується активним розгинанням кисті.

Одночасно з рухом провідної руки гравець відштовхується від майданчику ногою, що стоїть ззаду і виконує перший біговий крок, потім другий і т. д.

У фазі відскоку, коли контакт кисті і м'яча відсутній, провідна рука супроводжує рух м'яча і зустрічає його широко розставленими помірно напруженими пальцями. У момент зіткнення м'яча з пальцями рука починає згинатися в проміневозап'ястному і ліктьовому суглобах, амортизуючи силу відскоку. При веденні м'яча з середньою швидкістю висоту відскоку до рівня пояса прийнято вважати оптимальною.

Після досягнення м'ячем «мертвої точки», коли швидкість його руху дорівнює нулю, починається новий цикл ведення.

Техніка ведення м'яча передбачає контроль м'яча периферичним зором.

Доцільно використання ведення при асинхронному ритмі руху провідної руки з м'ячем і біговими кроками.

Вільна від ведення рука повинна сприяти підтримці рівноваги.

Застосувавши проток оцінки техніки ведення м'яча (табл. 1) з урахуванням моделі техніки нами було оцінено рівень володіння технікою даного прийому баскетболістів 1 року навчання. Експертами виступали студенти магістратури кафедри спортивних і рухливих ігор ХДАФК.

Було встановлено, що у середньому по групі рівень оволодіння технікою ведення м'яча із застосуванням методу експертних оцінок становить $33,6 \pm 0,43$ бали. Аналізуючи індивідуальні показники було виявлено коливання показників від 32 до 37 балів. Для кожного спортсмена виявлено індивідуальні помилки, які обговорені з гравцями. При виконанні вправ з веденням м'яча юні баскетболісти повинні самостійно контролювати техніку виконання, звертаючи увагу на свої «слабкі сторони» техніки прийому.

Таким, чином вважаємо, що в групах початкового навчання метод експертних оцінок із застосуванням Протоколів оцінки техніки прийомів гри є більш доцільним.

Література

1. Камаев О. И. Учебно-методические основы спортивной подготовки 13–15 летних баскетболистов. Методические рекомендации / О. И. Камаев, Нью Юньфей, И. П. Помещикова. – Харьков, 2014 – 142 с.
2. Корягин В. М. Баскетбол / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Боженар, Р. С. Мозола. – К. : Вища школа, 1989. – 232 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця : Планер, 2014 – 616 с.

4. Кудимов В. Н. Подвижные игры как средство отбора детей для занятий баскетболом в группе интенсивного обучения / В. Н. Кудимов, И. С. Беркут // Слобожананський науково-спортивний вісник – 2011. – № 2. – С. 82–85.
5. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
6. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. / Л. Ю. Поплавський – Київ: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
7. Портнов Ю. М. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Ю. М. Портнов, В. Г. Башкирова, В. Г. Луничкин и др. – М.: Советский спорт, 2008 – 100 с.
8. Сушко Р. Особенности оценки технико-тактической подготовленности квалифицированных баскетболистов при накоплении утомления / Р. Сушко, Аль-Фартусси Мустафа Ассад // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2014. – № 1. – С. 15–18.
9. Яхонтов Е. Р. Юный баскетболист / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.

Інформація про авторів:

Помещикова Ірина Петрівна – зав. кафедри спортивних і рухливих ігор, к.фіз.вих., доцент, Харківська державна академія фізичної культури

Кудимова Ольга Владиславівна – ст. викладач каф. фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я; Харківський національний медичний університет

Афанасьєва Ксенія Миколаївна – магістрантка кафедри спортивних і рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури

Narges Khatoon Rostami – coach basketball club «Bargh Jadid Fars», Shiraz, Iran

E-mail: pomeshikovaip@mail.ru

Поступила в редакцію 1.01.2016