

ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ В СТУДЕНТСЬКИХ БАСКЕТБОЛЬНИХ КОМАНДАХ З АКЦЕНТОМ НА ЗАСТОСУВАННЯ ТАКТИЧНИХ ВПРАВ

Козіна Ж.Л., Грінченко І.Б., Вакслер М.А., Тихонова А.О.
Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація. Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу студенто-баскетболісток була розроблена програма із застосуванням методів для активізації образного сприйняття елементів техніки і тактики баскетболу на основі сучасних інформаційних технологій, а також з упором на тактичну підготовку гравців за допомогою спеціально розроблених вправ. Розроблена комплексна методика сприяє підвищенню якості техніки виконання технічних прийомів баскетболу, ефективності ігрових дій, підвищенню кількості реалізованих у грі тактичних взаємодій.

Ключові слова: баскетбол, студенти, тактика, інформаційні технології, тактичні вправи, експертна оцінка, тактичні прийоми.

Аннотація. Козина Ж.Л., Грінченко І.Б., Вакслер М.А., Тихонова А.А. Подготовка игроков в студенческих баскетбольных командах с акцентом на применение тактических упражнений. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса студенто-баскетболисток была разработана программа с применением методов для активизации образного восприятия элементов техники и тактики баскетбола на основе современных информационных технологий, а также с упором на тактическую подготовку игроков с помощью специально разработанных упражнений. Разработанная комплексная методика способствует повышению качества техники выполнения технических приемов баскетбола, эффективности игровых действий, повышению количества реализованных в игре тактических взаимодействий.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, тактика, информационные технологии, тактические упражнения, экспертная оценка, тактические приемы.

Annotation. Kozina Zh.L., Grinchenko I.B., Vaksler M.A., Tikhonova A.A. Preparation of players in student basket-ball commands with an accent on application of tactical exercises. For the increase of efficiency of training process of students-basketball-players the program was developed with the use of methods for activation of vivid perception of elements of technique and tactic of basket-ball on the basis of modern information technologies, and also with support on tactical preparation of players by the special developed exercises. The developed complex method is instrumental in upgrading technique of implementation of technical receptions of basket-ball, efficiency of playing actions, increase of amount of the tactical co-operations realized in a game.

Keywords: basket-ball, students, tactic, information technologies, tactical exercises, expert estimation, tactical receptions.

Вступ.

Підготовка студентських команд має свої складності й особливості [1,2,3,5,7]. Це пов'язано з тим, що для того, щоб команда з баскетболу була «зіграною», необхідно кілька років. А склад баскетбольної студентської команди увесь час міняється, оскільки одні спортсмени надходять на перший курс, інші закінчують інститут і вибувають з команди.

У студентській команді режим тренувань і відпочинку визначається не самим тренером, як у професійних і клубних командах, а заданими умовами навчального процесу у вузі. Тому тренер студентської команди змушений переборювати ряд труднощів, які містять складності при комплектації команди, при спробі правильної організації тренувального процесу відповідно до законів розвитку спортивної форми й адаптації, при побудові навчально-тренувального процесу з урахуванням недостатньої кількості (2-3 рази в тиждень) тренувань, різного рівня підготовленості студенто-баскетболісток і постійної зміни складу команди. Всі ці труднощі в більшому ступені проявляються в студентських командах.

Таким чином, на даний момент позначено проблему необхідності вдосконалення навчально-тренувального процесу в студентських баскетбольних командах. І особливо це стосується тактичної підготовки гравців. Багато тренерів так і не встигають навчити спортсменів основним тактичним комбінаціям за період навчання у вищому навчальному закладі, і тим більше – застосувати ці комбінації у грі. Тому пошук ефективних засобів тактичної підготовки гравців студентських баскетбольних команд є актуальною проблемою теорії і методики студентського спорту.

Це і визначило обраний напрямок наших досліджень.

Дослідження проведено відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 р. за темою 2.4.1.4.3 п «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні засоби відновлення працездатності в спортивних іграх».

Формулювання мети роботи

Мета роботи: розробити й експериментально обґрунтувати методику підготовки баскетбольних команд вищих навчальних закладів з опорою на застосування тактичних вправ.

Завдання роботи:

1. Визначити стан проблеми з підготовки студентських баскетбольних команд за даними сучасної літератури.
2. Розробити комплексну методику підготовки баскетбольних команд вищих навчальних закладів з

опорою на застосування тактичних вправ та методів інформаційного впливу на процес освоєння гравцями техніко-тактичних прийомів баскетболу.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування методики підготовки гравців студентських баскетбольних команд з опорою на застосування тактичних вправ та методів інформаційного впливу на процес освоєння гравцями техніко-тактичних прийомів баскетболу.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, фізіологічні і психофізіологічні методи дослідження, педагогічний експеримент із застосуванням сучасних інформаційних технологій, методи математичної статистики із застосуванням факторного і кластерного аналізу, порівняння середніх і дисперсійного аналізу.

Усього даному дослідженню було обстежено 23 баскетболістки 18-23 років.

Результати дослідження.

Методика підготовки студентських баскетбольних команд з акцентом на застосування тактичних вправ перш за все була спрямована на активізацію сприйняття елементів тактики баскетболу. Для цього застосовувались методи інформаційного впливу на свідомість гравців [6].

Тому розроблена методика включала:

- Створення поліграфічних посібників, що відбивають особливості техніки виконання різних прийомів у баскетболі;
- Створення мультиплікаційних фільмів, що дозволяють акцентувати визначені особливості техніки і тактики баскетболу. Для створення динамічних посібників був застосований метод мультиплікації з ряду причин:
- Мультфільми завжди залучали і залучають людей різного віку;
- За допомогою мультиплікації можна створювати будь-які динамічні схеми в залежності від завдань навчання;
- Сучасні інформаційні технології дозволяють досить швидко й ефективно створювати необхідні динамічні сюжети, що без наочного відтворення часто важкі для розуміння;
- Сучасні технічні засоби дозволяють відтворювати мультфільми, створені в програмі «Flash», як на персональних комп'ютерах, так і на відеоплеєрах і навіть мобільних телефонах.

Крім того, розроблена методика включала застосування великої кількості спеціальних вправ на розвиток тактичного мислення та розуміння тактичних схем. Наводимо приклади розроблених вправ.

Вправа 1 (рис.1). Нападаючий 2 робить фінт на рух до лицьової лінії, примушуючи зміститися захисника, коротким ривком у зворотному напрямі відкривається і отримує м'яч від нападаючого 1. Захисник 7 протидіє, захисник 8 переходить в протилежну колону, нападаючий 1 стає захисником, вправа продовжується і так далі.

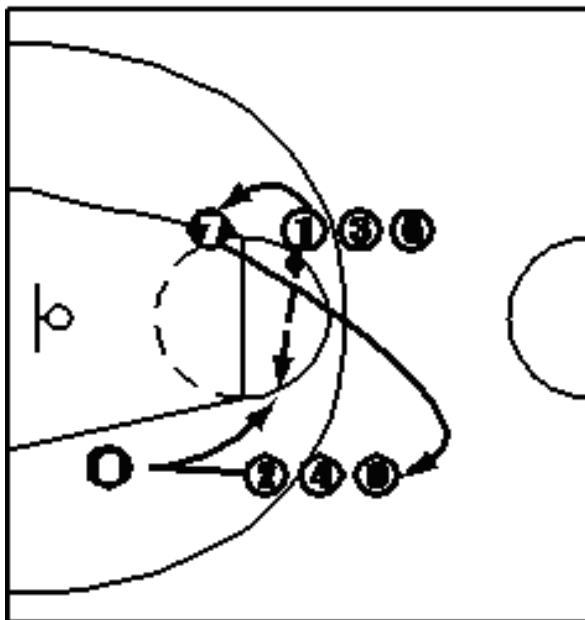


Рис. 1. Ілюстрація вправи 1

Вправа 2 (рис.2). Половина баскетбольного майданчика умовно ділиться на 4 частини. У кожній з них знаходяться нападаючий і захисник. Нападаючий 1, володіючи м'ячем, при активній протидії захисника 1 виконує фінти і повороти, прагнучи передати м'яч гравцю, що вийшов у вільний «квадрат» нападаючому 2, який також долає активний опір захисника 2. Нападаючий 2, зловивши м'яч, починає виконувати вишагування і повороти, прагнучи передати м'яч нападаючому 3, що виходить в «квадрат», що звільнився, і так далі.

Для поліпшення базової підготовки гравців розроблена методика включала також вправи, спрямовані на розвиток сили, що чергуються із вправами на розвиток швидкості [2,8,9].

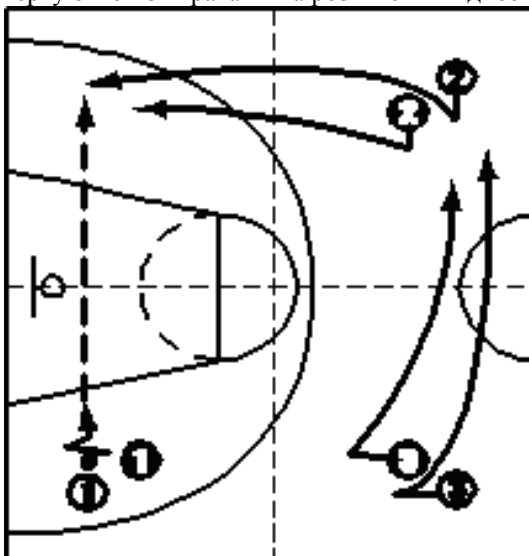


Рис. 2. Ілюстрація вправи 2

Як активний відпочинок виконувалися вправи на підвищення «почуття м'яча», розвиток спритності і координації рухів.

При побудові тренувального заняття вправи виконувалися по методу кругового тренування в такій послідовності: 2 вправи спрямовані на розвиток сили, після чого була вправа на володіння м'ячем; далі – станція на виконання 2-х швидкісних вправ і знову станція з вправами на підвищення «почуття м'яча».

Для заглибленого аналізу ефективності використання експериментальної методики на показники технічної підготовленості була проведена експертна оцінка техніки виконання одного з основних технічних прийомів у баскетболі - кидка одною рукою зверху із середньої дистанції (таблиця 3.6). Експертна оцінка проводилася за 12-ти бальною системою.

Як видно з таблиці 1, до проведення експерименту середні значення експертної оцінки техніки виконання кидка одною рукою зверху із середньої дистанції у спортсменок контрольної й експериментальної групи статистично не розрізнялися. В експериментальній групі середня експертна оцінка техніки кидка склала 5,00 балів, а в контрольній групі – 5,42 бала ($t = -0,42$; $p > 0,05$).

Таблиця 1

Показники експертної оцінки техніки виконання кидка одною рукою зверху баскетболісток контрольної й експериментальної груп

Період тестування	група	n	\bar{X} , бали	σ	m	\bar{X} різниці	t розрах.	p
до експерименту	експерим.	11	5,00	1,34	0,40	-0,42	-0,82	0,42
	контрольн	12	5,42	1,08	0,31			
після експерименту	експерим.	11	7,55	0,82	0,25	1,55	4,15	0,00
	контрольн	12	6,00	0,95	0,28			

Результати вихідного тестування показали, що показники експертної оцінки техніки кидка носять випадковий характер. По первісному тестуванню показники експертної оцінки техніки кидка у спортсменок контрольної групи трохи перевищували (хоча і статистично недостовірно) показники експериментальної групи.

За період експерименту в обох групах покращилися показники, що характеризують ефективність володіння кидком одною рукою зверху із середньої дистанції. Однак це поліпшення в різних групах учасників експерименту носило різний характер. Як показано в таблиці 1, після експерименту експериментальна і контрольна групи стали вірогідно розрізнятися між собою. В експериментальній групі середня експертна оцінка техніки виконання кидка одною рукою зверху склала 7,55 бала, а в контрольній 6,00 балів ($t = 4,15$; $p = 0,00$). Отримані дані свідчать про позитивний вплив розробленої нами методики на техніку кидка одною рукою зверху. Оскільки даний технічний прийом є одним з основних у баскетболі, що інтегрує різні рухові дії баскетболіста, то ми можемо укласти, що розроблена нами методика вплинула на показники технічної підготовленості баскетболісток ВНЗ.

Протягом 7 місяців педагогічного експерименту у баскетболісток експериментальної групи техніка виконання кидка одною рукою зверху перейшла на нову, якісно більш високу ступінь (табл. 2). Як видно з табл. 2, у результаті застосування розробленої методики виявлено достовірний приріст показників

експертної оцінки техніки виконання кидка як в експериментальній групі, так і в контрольній. В експериментальній групі приріст експертної оцінки на 2,55 бали в результаті застосування експериментальної методики достовірний при $p < 0,001$ ($t = 10,29$) (табл. 2), тобто при найвищому рівні значимості. У контрольній групі приріст показника експертної оцінки техніки виконання кидка одною рукою зверху складає 0,58 бала, що вірогідно при меншому рівні значимості в порівнянні з експериментальною групою ($t = 3,02$, $p < 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Результати порівняльного аналізу зміни показників експертної оцінки техніки виконання кидка одною рукою зверху баскетболісток контрольної й експериментальної груп (t-тест для залежних вибірок) (n=11 в експериментальній групі, n=12 у контрольній групі)

група	період тестув.	\bar{X} , бали	n	σ	m	\bar{X} різниці	σ різн.	m різн.	t розрахун.	p
експерим.	до експерим.	5,00	1,34	0,40	5,00	2,55	0,82	0,25	10,293	0,000
	після експерим.	7,55	0,82	0,25	7,55					
контр.	до експерим.	5,42	1,08	0,31	5,42	0,58	0,67	0,19	3,023	0,012
	після експерим.	6,00	0,95	0,28	6,00					

Аналіз отриманих результатів в експериментальній групі і порівняння їх з даними, отриманими в контрольній групі, дають підставу затверджувати, що запропонована нами методика підвищує ефективність навчально-тренувального процесу студентських баскетбольних команд з погляду володіння основними технічними прийомами.

До і після проведення експерименту була проаналізована кількість групових взаємодій, реалізованих (тобто таких, що закінчилися успішною атакою кільця) у ході гри. Реєструвалися такі групові взаємодії, як «передай-вийди», «заслін», «наведення», «трійка», «швидкий прорив». Усього було проаналізовано 10 ігор першості серед ВНЗ Харківської області до експерименту і 10 ігор після експерименту. Обчислювалося середнє значення кількості застосованих взаємодій у ході однієї гри. До проведення експерименту контрольна й експериментальна групи відповідно до результатів t-тесту для незалежних вибірок вірогідно не розрізнялася по кількості застосовуваних у грі тактичних взаємодій ($p > 0,05$) (табл. 3).

Таблиця 3

Кількість тактичних прийомів, реалізованих у грі у баскетболісток експериментальної і контрольної груп до проведення експерименту (кількість ігор – 10)

Назва прийому	група	\bar{X}	σ	m	t розрахунок	p
Передай-вийди	експ.	1,2	0,42	0,13	0,33	0,75
	контр.	1,1	0,88	0,28		
заслін	експ.	0,42	0,2	0,13	-0,49	0,63
	контр.	0,48	0,3	0,15		
наведення	експ.	0,42	0,2	0,13	-0,49	0,63
	контр.	0,48	0,3	0,15		
трійка	експ.	0,32	0,1	0,10	-0,85	0,41
	контр.	0,67	0,3	0,21		
Швидкий прорив	експ.	0,84	0,6	0,27	-0,23	0,82
	контр.	1,06	0,7	0,34		

До проведення експерименту середні значення кількості тактичних взаємодій як у контрольній, так і в експериментальній групах коливалися від 1 до 2 (табл. 3). Однак після проведення експерименту розходження між групами по кількості тактичних взаємодій, реалізованих у ході гри, відповідно до результатів t-тесту для незалежних вибірок стали достовірними ($p < 0,001$) (табл. 4).

В експериментальній групі середнє значення кількості застосованих тактичних взаємодій склало: 2,8 для взаємодії «передай-вийди»; 2,10 для взаємодії «заслін»; 2,30 для взаємодії «наведення»; 2,20 для взаємодії «трійка»; 3,70 для взаємодії «швидкий прорив». Середні значення приросту кількості взаємодій, застосованих у грі у баскетболісток експериментальної групи, склало від 1,60 до 3,70 взаємодій. Дані зміни достовірні при найвищому рівні значимості ($p < 0,001$) (табл. 5).

Таблиця 4

Кількість тактичних прийомів, реалізованих у грі в баскетболісток експериментальної і контрольної груп після проведення експерименту (кількість ігор – 10)

Назва прийому	група	\bar{X}	σ	m	\bar{X} різниці	m	t	p
---------------	-------	-----------	----------	---	-------------------	---	---	---

						різн.	розрахунок	
Передай-вийди	експ.	2,80	1,32	0,42	1,60	0,44	3,66	0,00
	контр.	1,20	0,42	0,13				
заслін	експ.	2,10	0,74	0,23	1,90	0,27	7,07	0,00
	контр.	0,20	0,42	0,13				
наведення	експ.	2,30	0,48	0,15	2,10	0,20	10,36	0,00
	контр.	0,20	0,42	0,13				
трійка	експ.	2,20	0,79	0,25	2,10	0,27	7,81	0,00
	контр.	0,10	0,32	0,10				
Швидкий прорив	експ.	4,30	0,82	0,26	3,70	0,37	9,93	0,00
	контр.	0,60	0,84	0,27				

У контрольній групі подібні зміни кількості тактичних взаємодій, застосованих у ході гри, практично не виражені. Так, середні значення показників кількості тактичних взаємодій у контрольній групі як до проведення експерименту, так і після проведення експерименту, склали від 0 до 2 взаємодій. Зміни даних показників у ході експерименту недостовірні ($p > 0,05$) (табл. 6).

У той же час у контрольній групі подібних змін не було виявлено. Ми вважаємо, що дані зміни в рівні організованості ігрових дій у баскетболісток експериментальної групи викликані, головним чином, цілеспрямованим впливом на розуміння тактичних схем гравцями за допомогою застосування інформаційних технологій та спеціально підібраних вправ.

Таблиця 5

Кількість тактичних прийомів, реалізованих у грі в баскетболісток експериментальної групи до і після проведення експерименту

Назва прийому	Період тест.	\bar{X}	n	σ	m	\bar{X} різниці	σ різн.	m різн.	t розрахунок	p
Передай-вийди	до експер.	1,2	10	0,42	0,13	1,60	1,26	0,40	4,00	0,000
	після експер.	2,8	10	1,32	0,42					
заслін	до експер.	0,2	10	0,42	0,13	1,90	1,10	0,35	5,46	0,000
	після експер.	2,1	10	0,74	0,23					
наведення	до експер.	0,2	10	0,42	0,13	2,10	0,74	0,23	9,00	0,000
	після експер.	2,3	10	0,48	0,15					
трійка	до експер.	0,1	10	0,32	0,10	2,10	0,74	0,23	9,00	0,000
	після експер.	2,2	10	0,79	0,25					
Швидкий прорив	до експер.	0,6	10	0,84	0,27	3,70	1,25	0,40	9,35	0,000
	після експер.	4,3	10	0,82	0,26					

Таблиця 6

Кількість тактичних прийомів, реалізованих у грі у баскетболісток контрольної групи до і після проведення експерименту

Назва прийому	Період тест.	\bar{X}	n	σ	m	\bar{X} різномусти	σ різн.	m різн.	t розрахунок	p
Передай-вийди	до експер.	1,1	10	0,88	0,28	-0,10	0,74	0,23	-0,43	0,68
	після експер.	1,2	10	0,42	0,13					
заслін	до експер.	0,3	10	0,48	0,15	0,10	0,57	0,18	0,56	0,59
	після експер.	0,2	10	0,42	0,13					
наведення	до експер.	0,3	10	0,48	0,15	0,10	0,57	0,18	0,56	0,59
	після експер.	0,2	10	0,42	0,13					
трійка	до експер.	0,3	10	0,67	0,21	0,20	0,42	0,13	1,50	0,17
	після експер.	0,1	10	0,32	0,10					
Швидкий прорив	до експер.	0,7	10	1,06	0,34	0,10	0,57	0,18	0,56	0,59
	після експер.	0,6	10	0,84	0,27					

Висновки.

1. Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу студенто-баскетболісток доцільно застосовувати розроблену нами методика, що має на увазі застосування методів для активізації образного сприйняття елементів техніки і тактики баскетболу на основі сучасних інформаційних технологій, а також упор на тактичну підготовку гравців за допомогою спеціально розроблених вправ.
2. Розроблена комплексна методика підготовки студенто-баскетболісток з опорою на застосування тактичних вправ сприяє підвищенню якості техніки виконання технічних прийомів баскетболу, ефективності ігрових дій, підвищенню кількості реалізованих у грі тактичних взаємодій.
3. В експериментальній групі спостерігається приріст експертної оцінки на 2,55 бали в результаті застосування експериментальної методики ($p < 0,001$). У контрольній групі приріст показника експертної оцінки техніки виконання кидка одною рукою зверху складає 0,58 бала, що вірогідно при меншому рівні значимості в порівнянні з експериментальною групою ($p < 0,05$).
4. Середні значення приросту кількості взаємодій, застосованих у грі у баскетболісток експериментальної групи, склали від 1,60 до 3,70 взаємодій. Дані зміни достовірні при найвищому рівні значимості ($p < 0,001$). У контрольній групі подібні зміни кількості тактичних взаємодій, застосованих у ході гри, недостовірні ($p > 0,05$).
5. Розроблена методика є адекватною для рішення завдань навчально-тренувального процесу в студенто-баскетболісток і може бути рекомендована в широку практику підготовки баскетбольних команд вищих навчальних закладів.

В перспективі подальших досліджень передбачається розширення досліджень по вдосконаленню тактичної підготовки студентських баскетбольних команд

Література

1. Альмаданат А. Эффективность учебных занятий по баскетболу в вузе на основе применения наглядных пособий: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / РГАФК - М., 1996.
2. Воробйова В.О. Методика підготовки спортсменів-баскетболістів в гуманітарних вузах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. Єрмакова С.С., Харків: ХДАДАМ (ХХП), 2007. – №1. – С. 11-16.
3. Єрмаков С.С. Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 1. - С. 66-71
4. Защук С.Г. Эффективность реализации быстрого прорыва сборной командой Украины на чемпионате Европы по баскетболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 4. - С.66-71.
5. Козина Ж.Л., Воробйова В.О. Особенности методики подготовки баскетболисток в условиях педагогического вуза // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // сборник статей под ред. Єрмакова С.С. / международная электронная научная конференция г.Харьков, 26 апреля 2005 года. – Харьков, ХДАДАМ (ХХП), 2005. – С. 176-182.
6. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементами техники и тактики в спортивных играх // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДАМ (ХХП), 2007. - № 1. – С. 58-65.
7. Козина Ж.Л., Воробьева В.А. Результаты применения специальной методики подготовки студентов баскетболистов гуманитарных вузов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. Єрмакова С.С., Харків: ХДАДАМ (ХХП), 2007. – №2. – С. 47-53.
8. Коробейніков Г.В., Коняєва Л.Д., Россоха Г.В.. Особенности функциональных состояний нервной системы у спортсменов - гандболисток высокой квалификации // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2004. — N 24. — С. 22-31.
9. Носко Н.А., Маслов В.Н., Жула Л.В. Соревновательная деятельность и техническая подготовленность баскетболистов различных роста-весовых групп // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 6. - С.3-8.

Надійшла до редакції 02.07.2008р.