

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Т.В. Вознюк

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Вступ. Незважаючи на те, що баскетбол — командний вид спорту, проблема індивідуалізації підготовки кожної спортсменки залишається досить актуальною. Індивідуалізувати тренування можливо при отриманні достовірних даних щодо морфологічних, фізіологічних (в тому числі враховуючи особливості жіночого біологічного ритму), психофізіологічних, фізичних, технічних особливостей, а також через аналіз змагальної діяльності.

Комплексна оцінка стану підготовленості є одним з методів сучасної спортивної діагностики. Виходячи з того, що час та тренувальний вплив являються досить суттєвими чинниками, що викликають складні структурні перебудови в системі підготовленості, при здійсненні контролю та формуванні комплексної оцінки, В.А. Булкін (1983) рекомендує орієнтуватися на мінімізований набір показників, що з найбільшою вірогідністю характеризують стан в конкретний проміжок часу.

Мета дослідження. За допомогою комплексної оцінки визначити ефективність впровадження в тренувальний процес баскетболісток програми швидкісно-силової підготовки.

Завдання:

1. Оцінити рівень підготовленості та особистий рейтинг кваліфікованих баскетболісток за допомогою розробленої методики комплексної оцінки.

2. Визначити динаміку показників різних сторін підготовленості кваліфікованих баскетболісток протягом впровадження тренувальних програм.

Методи та організація дослідження. Для вирішення мети і завдань були використані такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, математико-статистичні методи.

В дослідженні брали участь баскетболістки високої кваліфікації, члени команди І ліги «Барчанка — Педуніверситет» (м. Вінниця). Дослідження проводились протягом 2002—2003 рр. в період підготовки команди до участі в чемпіонаті України серед команд І ліги.

Методологія досліджень передбачала проведення поетапного педагогічного експерименту.

Протягом етапу безпосередньої підготовки до змагань досліджувалась ефективність впливу програм з різним розподілом навантажень. Експеримент проводився протягом 3 мезоциклів (8,5 тижнів).

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. Початком шкали було значення $\bar{M} - 1 \delta$, кінцем $\bar{M} + 1 \delta$. Для визначення інтервалів шкали ми застосували формулу:

$$I = \frac{(\bar{M} + 1\delta) - (\bar{M} - 1\delta)}{\Phi}$$

де I — кількісне значення інтервалу;

\bar{M} — середній показник.

Таким чином, шкала мала 10 інтервалів. Чим вищий результат показувала баскетболістка, тим більшу кількість балів вона отримувала. Кількість балів за всіма тестами підсумовувалась.

Результати дослідження та їх обговорення. Оціночні шкали дозволяють визначити якісні зміни, що відбулися в досліджуваній період, об'єктивно оцінити стан кожного гравця на визначеному періоді.

За результатами вихідного та кінцевого тестування протягом передзмагального етапу нами було визначено рейтинг рівня підготовленості досліджуваних баскетболісток, що допомогло нам в формуванні стартового складу команди (табл. 1). Загальна кількість балів відповідає комплексній оцінці підготовленості баскетболісток.

Отримані дані оцінок припускають внесення необхідної корекції тренувального навантаження за величиною, інтенсивністю, використанням засобів та його раціонального планування протягом досліджуваного етапу, а також індивідуалізації навчально-тренувального процесу з метою підвищення рівня підготовленості до визначених кращих показників.

Об'єктивна оцінка стану підготовленості може бути сформована лише при умові накопичення й аналізу достовірної інформації за комплексом

Таблиця 1

Рейтинг підготовленості кваліфікованих баскетболісток за результатами тестування

Прізвище, ім'я	Етап дослідження	Види підготовленості				Загальна кількість балів	Особистий рейтинг
		Функціональна	Фізична	Технічна	Психомоторика		
Л.Л.	Початок	7	31	58	71	167	1
О.І.	Кінець	20	35	60	69	184	1
	Початок	2	23	40	54	119	6
Д.А.	Кінець	20	36	53	62	171	4
	Початок	12	25	40	54	131	4
Н.І.	Кінець	19	32	58	69	178	2
	Початок	7	34	42	48	131	4
С.І.	Кінець	17	40	51	64	172	3
	Початок	3	12	38	32	85	10
З.О.	Кінець	16	29	56	39	140	10
	Початок	12	9	10	14	45	11
Г.Л.	Кінець	19	25	26	37	107	11
	Початок	18	10	39	32	99	8
Я.І.	Кінець	20	25	54	46	145	9
	Початок	16	31	30	58	135	3
К.І.	Кінець	15	38	54	63	170	5
	Початок	20	30	21	42	113	7
В.М.	Кінець	20	36	52	54	162	7
	Початок	9	4	39	36	88	9
М.С.	Кінець	20	20	57	52/8	149	8
	Початок	2	6	5	18	31	12
Д.Н.	Кінець	3	8	13	29	53	12
	Початок	20	28	23	65	136	2
	Кінець	20	36	43	69	168	6

всіх основних компонентів, що характеризують діяльність баскетболісток [1].

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

Результати отримані протягом основного експерименту в наступному річному циклі також були опрацьовані за методикою, описаною вище, внаслідок чого сформована комплексна оцінка підготовленості і визначений особистий рейтинг гравців.

В практичній роботі тренера особливо важливим є приріст результатів не стільки в річному циклі, скільки в динаміці багаторічної підготовки. Гравці, що досягли певного 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. Так як наше дослідження осягало два роки підготовки, ми можемо прослідити динаміку комплексної оцінки кваліфікова-

них баскетболісток, отриманої за результатами кінцевого тестування на передзмагальному етапі (табл. 2).

За аналізом даних табл. 2, досвідчені гравці мали приріст результатів комплексної оцінки від 4 % до 13 %. Найбільший приріст спостерігався у молодих баскетболісток, за яким і можна судити про перспективність подальшої спортивної діяльності.

Висновки. Досягнення оптимального рівня кожного з видів підготовленості спрямоване на вирішення своїх завдань, які разом з іншими забезпечують досягнення загальних та специфічних завдань навчально-тренувального процесу. В той же час вони тісно взаємопов'язані, що обумовлено комплексним характером ігрової діяльності, цілісністю рухових проявів у грі [3]. Кожна ігрова дія баскетболісток може розглядатися як результат суми знань, накопиченого рухового досвіду та прояву психічних та фізичних якостей. Відсутність або недостатній рівень прояву навіть одного з цих компонентів значно понижує ефективність дій спортсменки.

Таблиця 2.

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

№ п/п	Прізвище, ім'я	К о н с т а т у ю ч и й експеримент	Основний експеримент	Приріст, %
1	Л. Л.	184	192	4
2	О. І.	171	189	11
3	Д. А.	178	191	7
4	Н. І.	172	198	16
5	С. І.	140	179	28
6	З. О.	107	144	35
7	Г. Л.	145	179	23
8	Я. І.	170	195	15
9	К. І.	162	168	4
10	В. М.	149	174	17
11	М. С.	53	102	92
12	Д. Н.	168	189	13

Розглядаючи сучасний баскетбол як вид спорту, який вимагає від кваліфікованих гравців високого рівня розвитку фізичних якостей, техніко-тактичних вмінь, стійкості до стомлення, психологічної сталості, встановлено, що тренеру протягом всіх етапів підготовки необхідна інформація яка б дала можливість скласти уяву про комплексну оцінку готовності до змагань.

Розроблена нами методика інтегральної оцінки дозволяє оцінити динаміку показників підготовленості під впливом експериментальної програми, визначити перспективність спортсменки, визначити провідні та відстаючі сторони підготовленості, вибрати варіант корекції тренування, оптимальний для даної баскетболістки, порівня-

ти декількох спортсменок та згрупувати їх за однією або декількома ознаками.

Література:

1. Булкин В.А., Ершова Е.Н., Медведев В.Н. Структура и содержание комплексного контроля. // Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки. — Ленинград: ЛНИФК, 1984. — С. 19—24.
2. Булкин В.А. Комплексный педагогический контроль в системе подготовки квалифицированных спортсменов. // Средства и методы этапного контроля и индивидуализация тренировочного процесса. — Ленинград: ЛНИИФК, 1983. — С. 3—13.
3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. — К.: «Олімпійська література», 2004. — 448 с.

Нова книжка

Герцик М.С., Вацеба О.М.

Г37 Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. — Харків: «ОВС», 2005. — 240 с. ISBN 966-7858-41-3.

У підручнику міститься необхідна для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю інформація з фізичної культури та професійної діяльності в ділянці фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту, фізичної реабілітації, рекреації та туризму.-

Викладений матеріал допоможе студентам-першокурсникам краще познайомитися зі своєю майбутньою спеціальністю, прискорить процес адаптації до специфічних умов навчання у вищому навчальному закладі, розширить знання про роль та значення фізичної культури і спорту в суспільстві.

Затверджено

Міністерством освіти і науки України

як підручник для студентів факультетів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту

