СИСТЕМАТИЗАЦІЯ СТРИБКОВИХ ВПРАВ ЗМАГАЛЬНОЇ СТРУКТУРИ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ЕКСПЕРТИЗИ І РАНЖИРУВАННІ

Н.А. Нестеренко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Актуальність. Аналіз методичних напрямків і концептуальних підходів у безлічі наукових досліджень визначив головну роль швидкісно-силової підготовленості в юнацькому і дорослому баскетболі. Цільова спрямованість системи підготовки юних баскетболістів стосовно вищої спортивної майстерності, визнана провідними теоретиками і практиками як головна принципова установка в організації і побудові тренувального процесу юних баскетболістів, що визначає необхідність системного розвитку швидкісно-силових здібностей у юних баскетболістів 13—14 років, цей період характеризується прискореним розвитком якості сили. У більшості практичних рекомендацій методичні підходи до організації стрибкових вправ і кількісні параметри їхнього виконання не пов'язані з особливостями змагальної стрибкової активності баскетболістів, багато авторів йдуть по шляху механічного валового нарощування тренувальних навантажень у стрибкових вправах. Це у визначеній мірі знижує цінність пропонованих методичних рекомендацій, і як і раніше залишає тренерам множинні варіанти пошуку ефективних стрибкових вправ для тренування юних баскетболістів [3, 4].

Метод експертних оцінок є науково обґрунтованим інструментом прогнозування в спорті. Використання в спортивному прогнозуванні досвіду і знань фахівців фізичної культури і спорту являється усе більш прогресивною тенденцією й успішно реалізується в нашій спортивній науці і практиці [1, 2, 5].

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Методи експертного опитування.
3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. До анкетування й експертних оцінок на першому етапі було притягнуто 30 тренерів збірних юнацьких команд міст з баскетболу, на другому етапі 16 тренерів ведучих юнацьких команд на Чемпіонаті України.

Результати й обговорення. Експертне оцінювання використовувалося для вирішення приватного завдання: виявити думку групи кваліфікованих фахівців-практиків у питанні цілеспрямованого розвитку фізичних якостей у юних баскетболістів 13—14 років і визначити методичні і практичні особливості побудови системи вправ для переважного розвитку швидкісно-силових здібностей у спортсменів на етапі поглибленого тренування.

Експертне опитування тренерів з баскетболу на першому етапі дослідження показав, що вправи стрибкового характеру, що мають різну міру подібності і структурної подоби із змагальними стрибками, неоднаково використовуються при вихованні швидкісно-силових здібностей у тренувальному процесі юних баскетболістів 13—14 років у гравців різного амплуа.

Разом з тим, проведене експертне опитування тренерів збірних юнацьких команд міст і областей з баскетболу не виявив пріоритету у використанні окремих груп стрибкових вправ у тренувальному процесі баскетболістів, що підкреслює індивідуальність поглядів кожного тренера на методику підготовки юних спортсменів, коли досвід практичної роботи і наукові знання педагога виявляються у використанні системи вправ, що має для тренера свою методичну цінність. Відсутність єдиної думки експертів виразилося в значеннях коефіцієнта конкордації, величина якого склала W=0,40 (по класифікації нижче середньої, коли W=0,7). Таким чином, у проведеному дослідженні першого етапу не удалося виявити переважного використання окремих груп стрибкових вправ у вихованні швидкісно-силових здібностей юних баскетболістів 13—14 років. Підсумки експертного опитування фахівців приведені в таблиці 1.

На другому етапі до дослідження були притягнуті тренери команд-фіналістів Чемпіонату України з баскетболу (n=16), що склали групу найбільш компетентних, провідних спеціалістів в галузі підготовки спортивних резервів, що мають істотні спортивні досягнення на змаганнях юнацьких команд. Відзначимо, що у своїх відповідях вище названі тренери вказують на диференційовану побудову стрибкових вправ для гравців різних амплуа, зв'язують їхнє використання із індивідуально-груповою підготовкою юних баскетболістів різного профілю ігрової діяльності.

З огляду на спільну думку раніше висловилися фахівців, на даному етапі групової експертизи в основні аркуші були внесені лише ті групи стрибкових вправ, що одержали найбільшу суму балів у відповідях тренерів, задіяних на першому етапі. Указані групи вправ визначилися як: стрибки з м'ячем і без м'яча з подібною змагальною структурою; стрибки через перешкоди; стрибки і підскіки на місці; стрибки в русі.

Таблиця 1

Дані експертного опитування групи тренерів юнацьких команд міст (n=30) про використання стрибкових вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей у юних баскетболістів 13—14 років

№№	Групи стрибкових вправ	Сума балів
1	стрибки з м'ячем і без м'яча з подібною змагальною діяльністю	96
2	стрибки через перешкоди	101
3	стрибки і підскіки на місці	81
4	стрибки в русі	95
5	стрибки в гору, по піску , воді	108
6	стрибки з навантажинням	73
величина коефіцієнта конкордації W		0,40

Для контролю і додаткової перевірки погодженості думок група вправ типу стрибків у гору, по різному ґрунту, стрибкових вправ із обтяженнями була об'єднана і внесена вдруге. Ми виходили з того становища, що у прийнятій оцінній шкалі ранг групи вправ визначає тільки місце об'єкта щодо інших груп, але оцінити наскільки далеко ці об'єкти відстоять друг від друга не дозволяє, що і визначило відповідне рішення.

Отже, в експертних оцінках, розглянута категорія тренерів виразила погодженість у відповідях на питання переважного використання окремих груп стрибків у вихованні швидкісно-силових здібностей і головних компонентів фізичної підготовленості юних баскетболістів різних амплуа, при цьому коефіцієнти конкордації визначилися як надійні, вище середніх значень і склали: у нападаючих W=0,807, у захисників — W=0,706. У той же час у підготовці центрових використання окремих груп стрибкових вправ у різних тренерів має свої методичні особливості і норми навантаження (W=0,611) (табл. 2). Отримані факти цілком погодяться із нашими результатами, приведеними в ранніх дослідженнях, коли різна методика тренування гравців зв'язується з їхніми індивідуальними особливостями, розходженнями в руховій сфері, у прояві фізичних якостей, а також морфоструктурі, техніко-тактичних уміннях, що в цілому актуалізує проблему підготовки високорослих гравців, що виконують роль центрових у грі.

Відзначимо, що проведена фахівцями градація стрибкових вправ по групах не ідентична в центрових, нападаючих і захисників. Так по сумі набраних балів переважне використання в підготовці центрових мають стрибки у вправах з м'ячем (135), стрибки на місці (113), стрибки в русі (105).

У підготовці нападаючих гравців першорядного значення набувають стрибки з м'ячем і без м'яча з подібною змагальною структурою (137), стрибки через перешкоди (111), стрибки на місці (102).

У методиці тренування захисників, як відзначають фахівці, значну роль грають стрибки з м'ячем (127), стрибки через перешкоди (105), стрибки і підскоки на місці (95). Таким чином, в індивідуально-груповій підготовці баскетболістів різних амплуа проглядається визначена закономірність побудови стрибкових вправ у тренувальному процесі, підтверджена погодженій думкою експертів при W>0,7. Їх можна розглядати як ефективні засоби виховання швидкісно-силових здібностей у системі підготовки 13—14 літніх спортсменів, що спеціалізуються в баскетболі.

Разом з тим, до складу аналізованих груп стрибкових вправ в індивідуально-груповій підготовці юних баскетболістів 13—14 літнього віку фахівцями включено близько 20 різних стрибків, моделювати які, з огляду на специфіку ігрової змагальної діяльності баскетболістів різного амплуа, а також індивідуальність кожного спортсмена, тренерові практично не вдається. Тому при наступному ранжируванні окремих стрибкових вправ усередині кожної з груп, що виділилися, при урахуванні погоджених думок за коефіцієнтом конкордації в підготовці центрових (W=0,692—0,873), нападаючих (W=0,804—0,854), захисників (W=0,755—0,882) було залишено по дві-три вправи, що набрали найбільше число балів. Так за кількостю набраних балів вправи одержали наступну ієрархію місць:

1. Стрибки з м'ячем і без м'яча з подібною змагальною структурою:

для центрових:

- потокові (два, три) стрибки на місці відштовхуванням двох ніг з діставанням позначки на щиті, руки вгорі — 148;
- стрибок відштовхуванням двох ніг після розбігу з діставанням позначки на щиті — 144;
- стрибки з набиванням м'яча на щиті або біля стіни — 114;

для нападаючих:

- кидок у стрибку в різних технічних варіантах зі зміною відстані поразки мети — 137;
- кидок у стрибку після стрибка вгору-униз з узвишшя — 129;
- стрибок відштовхуванням однією ногою з двох кроків після розбігу з діставанням найвищої позначки на щиті — 121;

Таблиця 2

Дані експертного опитування групи тренерів команд на Першості України з баскетболу (n=16) про використання стрибкових вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей у юних баскетболістів 13—14 років різного амплуа

№№	Групи стрибкових вправ	Сума балів		
		центрові	нападаючі	захисники
1	стрибки з м'ячем і без м'яча з подібною змагальною діяльністю	135	137	127
2	стрибки через перешкоди	94	111	105
3	стрибки і підскіки на місці	113	102	95
4	стрибки в русі	105	84	78
5	стрибки при впливі зовнішніх факторів	83	81	75
величина коефіцієнта конкордації W		0,611	0,807	0,706

для захисників:

- кидок у стрибку після стрибка вгору-униз з узвишшя — 135;
- стрибок нагору відштовхуванням двох ніг після пересування в захисній стійці — 121;
- лов і передача м'яча в стрибку в парах на місці — 113.

2. Стрибки через перешкоди (для нападаючих, захисників):

- стрибки через бар'єри: нападаючі — 127; захисники — 120;
- зстрибування з узвишшя : нападаючі — 111; захисники — 128.

3. Стрибки і підскоки на місці (для центрових, нападаючих, захисників):

- стрибок на місці відштовхуванням двох ніг з діставанням позначки на щиті (стіні) — 120, 132;
- підскоки нагору відштовхуванням двох ніг, руки вгорі — 95, 102, 118;
- стрибки на двох ногах через коротку скакалку — 89, 91, 103.

4. Стрибки в рухах (для центрових):

- потокові вистрибування нагору відштовхуванням однією ногою після розбігу 2, 4 кроки, на кожен крок — 125;
- багатоскоки з ноги на ногу понад 10 відштовхувань — 111;
- підскоки уперед відштовхуванням двох «заряджених» ногах, руки вгорі — 95.

Виявлені стрибкові вправи, відзначені провідними спеціалістами юнацьких команд з баскетболу як найбільш ефективні в розвитку швидкісно-силових здібностей у спортсменів 13—14 років, у наступних дослідженнях пройдуть експериментальну перевірку при визначенні параметрів навантаження і складу факторів, що впливають, в окремих тренувальних завданнях. Використання програмно-цільової побудови диференційованих завдань у вихованні швидкісно-силових здібностей юних баскетболістів 13—14 років різного ігрового амплуа варто розглядати як важливий методологічний підхід індивідуалізації тренувального процесу юних баскетболістів.

Висновок: проведене експертне опитування тренерів команд-фіналістів з баскетболу дозволив виявити роль і значення окремих груп стрибків і стрибкових вправ у вихованні швидкісно-силових здібностей у юних баскетболістів 13—14 років. Відзначимо, що у своїх відповідях тренери вказують на диференційовану побудову стрибкових вправ для гравців різних амплуа, пов'язують їхнє використання з індивідуально-груповою підготовкою юних баскетболістів різного профілю ігрової діяльності.

Література

1. *Бешелев С.Д.,* Гурвич Ф.Г. Экспертные оценки. — М.: Наука, 1973. — 157 с.
2. *Годик М.А.* Спортивная метрология: Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
3. *Звездин В.К.* Экспериментальное обоснование средств и методов воспитания специальной выносливости у высокорослых баскетболистов 14—17 лет: Автореф. дис. …канд. пед. наук. — М., 1979. — 26 с.
4. *Калюнов Б.Н.* Исследование прыгучести и прыжковой выносливости баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. …канд. пед. наук. — Минск, 1976. — 20 с.
5. *Короткова Л.В.* Развитие двигательных качеств у детей (9—12 лет), занимающихся баскетболом, с учетом игровых амплуа: Автореф. дис. …канд. пед. наук. — М., 1999. — 21 с.