**Вознюк Тетяна Володимирівна. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Вінницький держ. педагогічний ун- т ім. Михайла Коцюбинського. — Вінниця, 2005. — 243арк. — Бібліогр.: арк. 183-204**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Вознюк Т. В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки.**– Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2006.Об’єктом дослідження є навчально-тренувальний процес кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі річного циклу підготовки. Предметом дослідження є структура і зміст засобів швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих баскетболісток. Метароботи полягає в оптимізації тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток шляхом акцентованого використання засобів швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки.Новизна роботи полягає у тому, що вперше отримано дані щодо особливостей змагальної діяльності баскетболісток команд різної кваліфікації України. Відповідно до сучасних вимог ігрової діяльності розроблено структуру, спрямованість і зміст тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі підготовки. Доведено ефективність акцентованого застосування засобів швидкісно-силової спрямованості на рівень спеціальної підготовленості та змагальну діяльність кваліфікованих баскетболісток. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз спеціальної наукової літератури й узагальнення практичного досвіду фахівців щодо стану проблеми підготовки спортсменок у командних ігрових видах спорту дозволив встановити, що оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток здійснюється на основі:визначення та всебічного аналізу закономірностей змісту і структури змагальної діяльності залежно від етапу формування спортивної майстерності;визначення чинників, які забезпечують високу ефективність змагальної діяльності спортсменок;виявлення особливостей структури спортивної підготовленості та динаміки її окремих компонентів протягом різних етапів річного тренувального циклу (фізичної, технічної, функціональної та психологічної підготовленості);урахування загальних морфофункціональних і біологічних особливостей жіночого організму;встановлення оптимального співвідношення параметрів тренувальної діяльності на різних етапах підготовки з урахуванням особливостей змагальної діяльності і закономірностей формування спортивної майстерності.Найменш розробленою на сьогодні є ефективна структура побудови передзмагального етапу підготовки, питання швидкісно-силової підготовки та співвідношення засобів і методів, спрямованих на підвищення показників змагальної діяльності.2. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток дозволив констатувати, що виконання техніко-тактичних дій як у кількісному, так і в якісному аспектах залежить від кваліфікації спортсменок та їхнього ігрового амплуа. Так, баскетболістки команд вищої ліги (в. л.) переважають гравців І ліги (І л.) і студентських команд (ст. к.) практично за всіма основними показниками змагальної діяльності: дальніх кидків (42% влучень – в. л., 35% - І л., 31,5% - ст. к.); кидків з середньої відстані (43% влучень – в. л., 34% - І л., 29% - ст. к.); кидків з-під кошика (48% - в. л., 43% - І л., 46% - ст. к.); штрафних кидків (70% - в. л., 64% -І л., 64% -ст. к.); підборів на своєму щиті (22,8 разів за гру – в. л., 20,3 разів – І л.; 26,7 разів – ст. к.); підборів на щиті суперника (11,4 разів за гру – в. л., 7,8 разів – І л.; 12,3 разів – ст. к.); втрат м’яча (6,5 разів -в. л., 11,1% -І л., 13,5% -ст. к.); загальної результативності (77,7 очка за матч – в. л., 68,5 – І л., 62 – ст. к.). Лише перехоплень м’яча баскетболістки І ліги та студентської команди здійснюють протягом матчу більше, ніж гравці вищої ліги (4,5 – в. л. , 4,7 – І л., 5,2 – ст. к). Але це є цілком логічним, адже чим вища кваліфікація гравців, тим менше помилок допускають вони протягом гри.3. Встановлено, що фізичний розвиток баскетболісток у віці 17-25 років набув завершення і відрізнявся сталістю показників протягом досліджуваного періоду, а виявлені розбіжності були статистично не достовірні. Це дозволяє ширше використовувати не тільки динамічні, але й статичні вправи, що сприяють удосконаленню силових і швидкісно-силових можливостей.Функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем знаходилися здебільшого на середньому рівні. Упровадження ефективної програми підготовки показує наявність широкого потенціалу вдосконалення функціональної підготовленості кваліфікованих баскетболісток. Баскетболістки, що брали участь у дослідженні, значно перевищили середній рівень модельних показників кваліфікованих баскетболісток. Рівень МСК відн. склав 59,1 мл/хв-1кг-1; спортсменки покращили свої початкові результати на 13,0% після тренування за програмою акцентованого використання швидкісно-силових засобів. Рівень фізичної тренованості, що визначався за допомогою тесту PWC170відн., зріс на 19,9%. У порівнянні з результатом отриманим після програми рівномірного розподілу навантаження результат у показнику МСК підвищився на 5,3%, у PWC 170 - на 8.0% (Р<0,05).4. Визначено, що баскетболістки, які брали участь у дослідженні, володіють широким арсеналом технічних прийомів при стабільній та ефективній їх реалізації, вміють варіювати способи їх виконання залежно від конкретної ігрової ситуації. Близько 20% баскетболісток ще під час вихідного тестування показали високі результати в показниках технічної підготовленості. Після упровадження програми з акцентованим використанням швидкісно-силових засобів кількість баскетболісток, що досягли високих результатів збільшилась до 42-84%, приріст результатів технічної підготовленості у загальнокомандному аспекті склав 13,1-34,2%. У динаміці дворічного циклу підготовки рівень приросту показників влучності кидків склав: 10,9% - середні кидки, 12,3% - дальні кидки (Р<0,01); швидкість переміщення в захисній стійці зросла на 6,3% (Р<0,05); ефективність виконання комбінованої вправи збільшилася на 22,0% (Р<0,05).5. Акцентоване використання швидкісно-силових засобів у тренувальному процесі на передзмагальному етапі засвідчило ефективність їхнього впливу на фізичну підготовленість баскетболісток. Виявлено, що отримані результати усіх баскетболісток, що брали участь в експерименті, відповідають середньому і високому рівню. Приріст результатів склав 4,6-28,6%, після програми рівномірного розподілу навантаження цей приріст дорівнював 5,5-14,5%.6. Виявлено, що у кваліфікованих баскетболісток високого рівня досягають функціональні можливості зорового аналізатора, реакція антиципації, що є наслідком як природного вікового розвитку, так і цілеспрямованих педагогічних впливів, набутого змагального досвіду. Це у свою чергу покращує здатність спортсменок до специфічного орієнтування, сприйняття ігрового поля, переміщень гравців і м’яча, швидкої оцінки ігрових ситуацій. Упровадження програми акцентованого використання швидкісно-силових засобів дозволило покращити показники психомоторики на 6-34,9%, у той же час після програми рівномірного розподілу навантаження приріст показників становив 3,2-17,9%. Порівняно з кінцевими показниками психомоторики після програми рівномірного розподілу навантаження рівень приросту після розробленої нами програми у зорово-пошуковій реакції склав 4,1% (Р<0,05), у показниках динамометрії – 5,1-26,9% (Р<0,05, Р<0,01).Найкращі результати у всіх видах підготовленості показали лідери команди, відставання у показниках було зафіксоване у молодих гравців.7. Розроблена методика комплексної оцінки підготовленості кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі підготовки дає змогу скласти об’єктивне уявлення про потенційні можливості спортсменок, вносити корективи в тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості, формувати склад команди перед відповідальними змаганнями, моделювати тактику та стратегію майбутньої ігрової діяльності.8. Впровадження тренувальної програми акцентованого використання швидкісно-силових засобів на передзмагальному етапі (протягом 8,5 тижнів), розробленої з урахуванням специфіки змагальної діяльності і режимів координаційної складності виконання техніко-тактичних дій, дозволило оптимізувати тренувальний процес, що виявилося у покращенні рівня підготовленості баскетболісток, а це у свою чергу призвело до збільшення ефективності змагальної діяльності.9. Порівняння показників змагальної діяльності баскетболісток, які брали участь в експерименті, до і після введення експериментального чинника засвідчило, що в результаті застосування програми акцентованого використання швидкісно-силових засобів значно покращилися ігрові дії як у нападі, так і в захисті, що позитивно вплинуло на загальний результат ігор. Зокрема, збільшилася загальна результативність із 77 до 80 очок у середньому за гру, покращилися показники влучності дальніх кидків з 35 до 42%, середніх кидків – з 38 до 46% , штрафних кидків - з 61 до 68%, кидків з-під кошика – з 46 до 56%. Збільшилася кількість перехоплень м’яча – з 5,0 до 8,7 разів, підборів м’яча на своєму - з 54 до 61% – і чужому – з 29 до 40,2% - щитах, а також кількість -з 8,7 до 14,9 разів - і реалізація атак під час швидкого прориву – з 46 до 65%. Усі ці показники визначають основний результат будь-якого матчу в баскетболі.10. Результати дослідження свідчать про те, що для вирішення проблеми оптимізації підготовки кваліфікованих баскетболісток необхідний комплексний підхід до вибору ефективних засобів і методів розвитку фізичних якостей. Методика раціональної побудови навчально-тренувального процесу на передзмагальному етапі підготовки для підвищення швидкісно-силового потенціалу може бути використана у практиці роботи не тільки з командами високої кваліфікації, але й у навчально-тренувальних групах ДЮСШ.Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні можливостей розробки і використання модельних тренувальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок і їхніх ігрових функцій на майданчику. З метою збільшення тривалості збереження спортивної форми можливе вивчення оптимізації процесу підготовки кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості у міжігрових мікроциклах змагального етапу. |

 |