

профілактику масових захворювань, фізичну реабілітацію і гармонійний розвиток особистості. Для трактовки терміна «фітнес», характерні різні судження, які вказують на ту чи іншу особливість: рівень фізичної підготовленості, загальний стан чи «форму» людини та персональний тренінг.

Термін «фітнес», на думку Н.І. Воловик, «повною мірою відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) рекреаційні та інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. У цьому плані, на думку автора, поняття «фітнес» охоплює більшість термінів, що характеризують галузь оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація тощо)» [2, с. 13]. Автори навчального посібника «Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу» А.А. Боляк, Н.Л. Боляк, О.В. Корх-Черба, П.М. Кизім зазначають, що «оскільки термін «фітнес» використовується досить широко, а саме: загальний фітнес, фізичний фітнес (оздоровчий, спортивно-орієнтований або руховий фітнес, атлетичний фітнес); фітнес як рухова активність; фітнес як оптимальний фізичний стан (Хоулі, Френкс, 2004; Круцевич, 2008), тому вважають його невід'ємною складовою частиною фізичної культури та спорту України» [5, с. 4]. Збільшення компонентів фітнесу «пов'язане з позитивним здоров'ям, а зниження їх – збільшує ризик виникнення захворювань» [5, с. 10]. Характеристиці фітнесу присвятили свої праці зарубіжні дослідники С. Bouchard [6], Т.К. Cureton [7], Р.Е. Prampetro [8]. З позиції системного підходу, на думку Н.І. Воловик, «оздоровчий фітнес розглядається як ефективно діюча сукупність засобів вибіркового впливу, що за рядом принципів обставин відповідає класифікаційному рівню біолого-соціальної, концептуальної, ймовірної, цілісної складної системи. Об'єктом цілеспрямованого впливу засобів оздоровчого фітнесу вважають фізичний стан людини, що характеризує (відповідно до визначення міжнародного комітету зі стандартизації тестів) його особистість, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість» [2, с. 14].

ВИСНОВКИ. Враховуючи швидкі темпи розвитку сучасної індустрії оздоровчого фітнесу, постійно зростаючу потребу у висококваліфікованих кадрах, можна з повною упевненістю стверджувати, що важливим завданням в даний час є підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу пов'язані з формуванням знань, умінь та навичок студентів здійснювати професійну діяльність зі школярами, спрямовану на застосування оздоровчої методики, що включає фізичні тренування у поєднанні з правильно підібраною дієтою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безкоровайна Л.В. Оцінка якостей, необхідних для майбутньої професійної управлінської діяльності фахівців фізичного виховання та спорту / Л.В. Безкоровайна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2006. – №10. – С. 87–90.
2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: [навчальний посібник] / Н.І. Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010.–240с.
3. Кузьмінський А.І. Педагогіка: [підручник] / А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. – К.: Знання, 2007.– 447 с.
4. Сайкина Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: [монография]/Е.Г. Сайкина.– СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.– 394 с.
5. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: [навчальний посібник]/ А.А. Боляк, Н.Л. Боляк, О.В. Корх-Черба, П.М. Кизім. – Х.: ХДАФК, 2012.– 130 с.
6. Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T., Sutto J.R., McPerson B.D. (Eds.) (1990a). Exercise, fitness, and health: A consensus of current knowledge. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Cureton T.K. (1995). Physical fitness and dynamic health. New York: Dial Press., 180 p.
8. Prampetro P.E., Limas F.P., Sassi G. Maximal muscular power aerobic and anaerobic in 116 athletes performing at the Olympic games in Mexico // Ergonomics. – 1980.– Bd.6. – P. 665

УДК 796.058

Базилевський А.Г.
Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

ПОКАЗНИКИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У НАПАДІ ТА ЗАХИСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 10-13 РОКІВ

У статті представлені результати дослідження спеціальної рухової підготовленості, ігрової діяльності, тактичного мислення і тактичної підготовленості баскетболістів 10-13 років.

Ключові слова: спеціальна рухова підготовленість, ігрова діяльність, тактичне мислення, тактична підготовленість, баскетболісти.

Базилевский А.Г. Показатели тактической подготовленности в нападении и защите у баскетболистов 10-13 лет. В статье представлены результаты исследования специальной двигательной подготовленности, игровой деятельности, тактического мышления и тактической подготовленности баскетболистов 10-13 лет.

Ключевые слова: специальная двигательная подготовленность, игровая деятельность, тактическое мышление, тактическая подготовленность, баскетболисты

Bazylevsky A. G. Indicators of tactical preparedness of basketball-players 10-13 years in attack and defense. "BASKETTEST" author's methods for the control and improvement of basketball players' tactic thinking and the ways of determining tactic preparedness and the development level of special motor preparedness were developed. The application of these developments in the training process allowed to get objective data of tactic thinking in attack and defense among the basketball

players aged 10 ($31,54 \pm 1,55\%$ and $33,82 \pm 2,43\%$ respectively) – 17 ($69,95 \pm 1,38\%$ and $73,54 \pm 1,87\%$, respectively). Besides, the indexes of tactic preparedness of players in the same age categories were determined ($88,72 \pm 9,18$ cu at the age of 10 and $413,51 \pm 54,76$ cu at the age of 17) and defense ($91,00 \pm 9,36$ cu at the age of 10 and $417,10 \pm 54,75$ cu at the age of 17). We were able to determine the general development level of special motor training for the young players corresponding to the average level. The methods of individual tactic training of young basketball players in the year training cycle using interactive technologies were developed and checked experimentally using these models. The significant increase of tactic preparedness and game quality of basketball players aged 13-14 and 16-17 proved the efficiency of developed methods of individual tactic preparedness that implied complex improvement of tactic preparedness and special motor preparedness of young players in year training cycle.

Key words: young basketball players, tactic training, tactic preparedness, tactic thinking, special motor preparedness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. На даний час вивчення тактичної підготовленості баскетболістів є складним процесом. Даний факт пояснюється недостатньою кількістю методик, які б давали можливість об'єктивно отримувати відповідні показники. До того ж В.М. Платонов [4, с. 20] відзначає значну залежність якості гри спортсменів від показників тактичної підготовленості, тому їх вивчення та аналіз є актуальним напрямком сучасних досліджень. Виходячи з цього ми розроблено спосіб визначення тактичної підготовленості баскетболістів на базі їх показників тактичного мислення, ігрової діяльності, та спеціальної рухової підготовленості [2, с. 90].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес управління техніко-тактичною майстерністю спортсменів у ігрових командних видах спорту є багатокомпонентним [4, с. 208]. Зокрема, система оцінки тактичної підготовленості, у цьому процесі, має велике значення у силу свого взаємозв'язку з моделюванням, прогнозуванням та системою засобів спеціального спрямування. Відмічено, що її удосконалення дозволить покращити як окремі процеси управління техніко-тактичною діяльністю окремих спортсменів чи команди, так і систему управління спортивною підготовкою в цілому. Ведучі спеціалісти теорії спорту відмічають, що техніко-тактична підготовленість є елементом, який інтегрує в собі ключові компоненти процесу підготовки і на пряму впливає його побудову [3, С. 102-108]. Це у повній мірі стосується і баскетболу, оскільки тактична підготовленість гравця передбачає найбільш раціональний спосіб використання технічного арсеналу дій у конкретній ситуації, який забезпечує досягнення результату при мінімальних енергозатратах організму. До того ж, тактична підготовленість прямо пов'язана з технічною підготовленістю. Тому, очевидним є те, що удосконалення системи оцінки тактичної підготовленості гравців дозволить оптимізувати процес управління техніко-тактичною діяльністю та підвищити рівень ефективності гри баскетболістів.

Формулювання мети та завдань роботи. Мета роботи полягає у вивченні рухової підготовленості, ігрової діяльності і тактичного мислення юних баскетболістів та на їх основі визначити показники їх тактичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення загального рівня спеціальної рухової підготовленості баскетболістів ми провели тестування ряду їх координаційних здібностей [5, с. 202]. Для подальшої реалізації поставлених задач нами розроблені оцінні таблиці для визначення рівня розвитку досліджуваних здібностей [2, с. 175]. На базі отриманих даних ми встановили, що від 10 до 13 років загальний рівень спеціальної рухової підготовленості достовірно не відрізнявся в усіх досліджуваних вікових групах ($p > 0,05$), (табл. 1).

Таблиця 1

Вікові зміни загального рівня спеціальної рухової підготовленості юних баскетболістів ($M \pm m$)

Загальний рівень спеціальної рухової підготовленості				
Вік (роки)	10	11	12	13
Умовні одиниці	$1,71 \pm 0,19$	$1,93 \pm 0,22$	$1,93 \pm 0,18$	$2,23 \pm 0,17$

У результаті обробки ігрових протоколів баскетболістів 10-13 років, відповідно до методики В.А Темченка встановлено [6, С. 86-92] (таб. 2), що у період з 10 до 12 років кількісні показники ігрової діяльності баскетболістів були практично стабільними, ($p > 0,05$). Достовірно покращення кількісних показників ігрової діяльності баскетболістів від $4,35 \pm 1,15\%$ до $6,98 \pm 0,16\%$ відмічалось від 12 до 13 років з приростом на $2,63\%$ ($p < 0,05$).

Таблиця 2

Зміни показників ігрової діяльності юних баскетболістів ($M \pm m$)

Вік	n	Кількісні показники (%)	Якісні показники (%)	Інтегральний коефіцієнт корисної дії спортсмена (%)
10	14	$4,03 \pm 1,17$	$0,29 \pm 0,12$	$28,87 \pm 1,58$
11	14	$4,17 \pm 0,25$	$0,33 \pm 1,06$	$34,44 \pm 2,83$
12	13	$4,35 \pm 1,15$	$0,72 \pm 1,13$	$41,70 \pm 2,15$
13	13	$6,98 \pm 0,16^*$	$1,02 \pm 0,35$	$73,68 \pm 5,74^*$

Примітка. * – достовірність різниці з попередньою віковою групою ($p < 0,05$)

Даний факт свідчить, що для істотних позитивних змін кількісних показників ігрової діяльності необхідна ігрова практика не менше трьох років. При визначенні та аналізі якісних показників ігрової діяльності юних баскетболістів нами встановлено, що у вікові періоди з 10 до 13 років істотних приростів даних параметрів не відмічалось ($p > 0,05$). У результаті визначення інтегрального коефіцієнта корисної дії спортсменів нами встановлені вікові зміни, що аналогічні змінам кількісних показників. Так від 10 до 11 років та до 13 років значних змін не спостерігалось – відповідно на $5,57\%$ ($p > 0,05$) та на $7,26\%$ ($p > 0,05$). Достовірні позитивні зрушення інтегрального коефіцієнта корисної дії у гравців були відмічені від 12 до 13 років – з $41,70 \pm 2,15\%$ до $73,68 \pm 5,74\%$ ($p < 0,05$). Використовуючи автоматизовану методику контролю тактичного мислення баскетболістів «BSKETTEST» [1], ми отримали коефіцієнт тактичного мислення у нападі та захисті (таб. 3). Показники тактичного мислення у нападі у юних баскетболістів від 10 до 11 років мали лише тенденцію до покращення з $31,54 \pm 1,55\%$

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

до $36,12 \pm 1,83$ %, де приріст складав $4,58$ % ($p > 0,05$). Наступний віковий період від 11 до 12 років також характеризувався незначними змінами – від $36,12 \pm 1,83$ % до $41,11 \pm 1,84$ % ($p > 0,05$), при різниці $4,99$ %. Достовірні позитивні зрушення тактичного мислення у нападі, на $5,32$ %, спостерігалися у баскетболістів від 12 до 13 років, а саме з $41,11 \pm 1,84$ % до $46,43 \pm 1,41$ %. Тобто, для значного підвищення показників тактичного мислення у нападі юним баскетболістам необхідний ігровий досвід не менший ніж три роки.

Таблиця 3

Показники контролю тактичного мислення у нападі та захисті юних баскетболістів ($M \pm m$)

Вік (роки)	Коефіцієнт тактичного мислення (%)	
	нападіння	захист
10 n=14	$31,54 \pm 1,55$	$33,82 \pm 2,43$
11 n=14	$36,12 \pm 1,83$	$35,38 \pm 1,85$
12 n=13	$41,11 \pm 1,84$	$39,56 \pm 1,26$
13 n=13	$46,43 \pm 1,41^*$	$44,37 \pm 2,06$

Примітка. * – достовірність різниці з попередньою віковою групою ($p < 0,05$).

Використовуючи розроблений спосіб визначення тактичної підготовленості баскетболістів [2, с. 90] ми встановили (табл. 4), що у віковий період з 10 до 11 років відповідні показники у нападі покращилися з $88,72 \pm 9,18$ у.о. до $113,49 \pm 13,06$ у.о. де різниця складала 24 у.о., ($p > 0,05$). У наступний віковий період з 11 до 12 років приріст відповідав $17,43$ у.о., що також не давало підстав для твердження про достовірні зміни ($p > 0,05$). Але загальні позитивні зрушення від 10 до 12 років були значними – з $88,72 \pm 9,18$ у.о до $131,02 \pm 13,03$ у.о ($p < 0,05$).

Таблиця 4

Вікові зміни тактичної підготовленості баскетболістів 10-13 років ($M \pm m$)

Вік (роки)	Коефіцієнт тактичної підготовленості (у.о.)	
	нападіння	захист
10 n=14	$88,72 \pm 9,18$	$91,00 \pm 9,36$
11 n=14	$113,49 \pm 13,06$	$112,75 \pm 12,53$
12 n=12	$131,02 \pm 13,03$	$130,46 \pm 12,84$
13 n=13	$201,02 \pm 24,75^*$	$198,96 \pm 24,87^*$

Примітка. * – достовірність різниці з попередньою віковою групою ($p < 0,05$).

У 13 років тактична підготовленість баскетболістів у нападі значно покращилася відповідно попередньої вікової групи ($p < 0,05$), а саме з $131,02 \pm 13,03$ у.о. до $201,02 \pm 24,75$ у.о. де різниця складала 70 у.о. Вікові зміни тактичної підготовленості у захисті змінювалися за подібною схемою. Так, від 10 до 11 років приріст складав $21,75$ у.о, а саме з $91,00 \pm 9,36$ у.о. до $112,75 \pm 12,53$ у.о. Але навіть при такій різниці зміни були не достовірними ($p > 0,05$). Позитивні, але незначні ($p > 0,05$) зрушення відповідних показників 12-річних баскетболістів відповідали $17,71$ у.о. (з $112,75 \pm 12,53$ у.о. до $130,46 \pm 12,84$ у.о.). Аналіз сумарного приросту тактичної підготовленості спортсменів у захисті від 10 до 12 років, а саме з $91,00 \pm 9,36$ у.о. до $130,46 \pm 12,84$ у.о., свідчить про значні зрушення, що складала $39,46$ у.о. ($p > 0,05$). Достовірні покращення відповідних даних спостерігалися у віковий період 12 до 13 років ($p < 0,05$) – з $130,46 \pm 12,84$ у.о. до $198,96 \pm 24,87$ у.о. Отже, проаналізувавши результати дослідження тактичної підготовленості у нападі та захисті, можна констатувати їх поступові незначні покращення від 10 до 12 років ($p > 0,05$). Значний приріст показників тактичної підготовленості у нападі і захисті був відмічений від 12 до 13 років ($p < 0,05$) – з $131,02 \pm 13,03$ у.о. до $201,02 \pm 24,75$ у.о. та з $130,46 \pm 12,84$ у.о. до $198,96 \pm 24,87$ у.о. відповідно.

ВИСНОВКИ

1. Загальний рівень спеціальної рухової підготовленості у баскетболістів від 10 ($1,71 \pm 0,19$ у.о.) до 13 років ($2,23 \pm 0,17$ у.о.) є практично незмінним ($p > 0,05$).

2. Кількісні показники ігрової діяльності, інтегральний коефіцієнт корисної дії баскетболістів і тактичне мислення у нападі не мали значних вікових приростів з 10 до 12 років ($p > 0,05$).

3. Якісні показники юних баскетболістів та їх тактичне мислення у захисті достовірно не змінюються у досліджувані вікові періоди ($p > 0,05$).

4. Кількісні показники ігрової діяльності, інтегральний коефіцієнт корисної дії юних баскетболістів їх тактичне мислення у нападі і тактична підготовленість значно покращуються у гравців від 12 до 13 років ($p < 0,05$), що дає можливість стверджувати про значущість для даних параметрів ігрового досвіду не менше трьох років.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у визначенні та вивченні тактичної підготовленості баскетболістів від 14 до 17 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. А. с. 43448 Україна. Комп'ютерна програма «BASKETTEST» / І. Д. Глазирін, А. Г. Базілевський, М. М. Поліщук. – № 43448; заявл. 23.02.12; опубл. 23.04.12.

2. Базілевський А.Г. Індивідуальна тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій: дис. канд наук з фіз. вих і спорту: 20.00.01 / Андрій Григорович Базілевський – Черкаси, 2012, - 185 с.

3. Козіна Ж.Л. Взаємозв'язок між точністю кидків, спеціальною фізичною підготовленістю і кінестетичною чутливістю баскетболісток високого класу / Ж.Л. Козіна // Педагогічні основи навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах освіти України: Збірник наукових праць за матеріалами конференції: „Проблеми сучасності: культура, мистецтво, педагогіка”, ЛДІКМ, Обл.метод.каб.учб.закладів, Харків, СТИЛЬ-ІЗДАТ, 2004.-С. 102-108.

4. Serhienko L.P. Testuvannia rukhovoykh zdbnostei shkoliariv / Leonid Prokopovych Serhienko. – Kyiv: "Olimpiiska literatura", 2001. – 440 s.