

Порівняння показників технічної та фізичної підготовленості в баскетболі вітчизняних та іноземних курсантів

Хоменко В. В.

Херсонська державна морська академія

Анотація. У статті досліджено рівень технічної та фізичної підготовленості курсантів та іноземних курсантів Херсонської державної морської академії. Виявлено, що технічна підготовленість іноземних курсантів переважно знаходиться на достатньому та високому рівнях, показники технічної підготовленості вітчизняних курсантів переважно знаходяться на середньому та достатньому рівнях. Також встановлено, що функціональні показники українських курсантів переважно знаходяться на середньому та високому рівнях, функціональні показники іноземних курсантів переважно знаходяться на середньому та низькому рівнях.

Ключові слова: технічна підготовленість; техніка баскетболу; фактори; особливості; фізична підготовленість.

Вступ. За останній час особливо актуальною є проблема здорового способу життя, формування у молоді звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, прищеплення їй необхідних знань і умінь у галузі фізичної культури і спорту (Годлевський, & Пінчук, 2017; Гузарь, 2000, 2001, 2015).

Результати досліджень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління в останні роки засвідчують, що більша кількість курсантів має нижчий за середній та низький рівні здоров'я й фізичної підготовленості (Гузарь, 2000; Гузарь, & Гаврильченко, 2001; Дуло, Мелега, & Товт, 2010; Помещикова, Харченко, & Хачатурян, 2015). Це, зі свого боку, зумовлює зниження вимог до їхнього організму в обсязі та спрямованості фізичних навантажень, координаційній складності вправ при оцінці розвитку фізичних якостей. Проте до цього часу більшість досліджень науковців у цьому напрямі зосереджені переважно на вітчизняних курсантах, поза увагою залишаючи іноземних курсантів (Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012; Сабадаш, Хоменко, & Шалар, 2016; Степанюк, К. В. Юськів, С. М. Юськів, & Свирида, 2017; Шалар, Науменко, & Стрикаленко, 2010).

Аналіз досліджуваних проблем у баскетболі показав, що вивчення фізичних якостей у взаємозв'язку з технікою гри баскетболістів час від часу актуалізується (Помещикова, Харченко, & Хачатурян, 2015; Помещикова, Пиріжков, & Харченко, 2013; Помещикова, & Харченко, 2017). Вчені вважають актуальними проблеми впливу фізичних якостей на технічну підготовленість

баскетболістів, визначають швидкісні та швидкісно-силові здібності чинниками ефективного вирішення технічних задач, а також вважають актуальною проблему ефективності навчання техніці, яка, за їх даними, залежна від рівня розвитку швидкісних здібностей та точності відтворення рухів у просторі (Гузарь, 2001; Кочубей, Стрикаленко, & Шалар, 2014).

Мета дослідження – порівняти показники фізичної та технічної підготовленості в баскетболі вітчизняних курсантів та іноземних курсантів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для досягнення мети було обстежено вітчизняних курсантів та іноземних курсантів 1 та 2 курсу.

Для оцінювання фізичної підготовленості обстежуваних ми використовували загальноприйняті тести та норми оцінок, запропоновані робочою навчальною програмою з фізичного виховання для курсантів, а технічну підготовленість – за тестовими вправам на кидки і ведення м'яча з виконанням рухів обома руками, подвійний крок та кидок м'яча в кільце.

Результати дослідження. Проведене педагогічне тестування показало, що рівень розвитку вітчизняних і іноземних курсантів значно відрізняється. Це пов'язано з умовами та способом життя. Слід відзначити, ще й той факт, що іноземним курсантам потрібно більше часу на адаптацію.

Порівняння показників технічної підготовленості вітчизняних курсантів та іноземних курсантів показало, що результати іноземних курсантів в трьох з п'яти обраних вправ істотно переважають (табл. 1., 2).

Іноземні курсанти продемонстрували вищий рівень підготовленості у подвійному кроці та кидку м'яча в кільце домінантною та субдомінантною руками, в середньому на 23 % у кожній вправі.

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості в баскетболі іноземних курсантів

№ з/п	Показники технічної підготовленості в баскетболі	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Ведення м'яча домінантною рукою	11	18	38	33
2	Ведення м'яча субдомінантною рукою	20	21	29	30
3	Влучання у кільце домінантною рукою	10	10	31	49
4	Влучання у кільце субдомінантною рукою	10	16	51	23
5	Подвійний крок та кидок м'яча в кільце з 10 спроб (кількість)	12	10	31	47

Однак ведення м'яча, доміантною та субдоміантною руками у досліджуваних груп достовірно не відрізнялася.

Дослідження показали, що при виконанні ведення та кидків вітчизняних та іноземних курсантів присутня латералізація моторних функцій рук з перевагою точності рухів домінуючою рукою.

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості в баскетболі вітчизняних курсантів

№ з/п	Показники технічної підготовленості в баскетболі (раз)	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Ведення м'яча доміантною рукою	10	20	40	30
2	Ведення м'яча субдоміантною рукою	20	23	28	29
3	Влучання у кільце доміантною рукою	15	39	24	22
4	Влучання у кільце субдоміантною рукою	20	44	26	10
5	Подвійний крок та кидок м'яча в кільце з 10 спроб (кількість)	21	40	20	19

Рівень фізичної підготовленості курсантів представлено в табл. 3–4.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості іноземних курсантів

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	40	27	19	14
2	Біг на 1000 метрів (хв.)	82	9	6	3
3	Човниковий біг, 4×9 (с) (за В. Романенко)	9	35	37	19
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	44	16	18	22
5	Біг на 100 метрів (с)	52	23	19	6

Силова підготовленість вітчизняних курсантів виявилася значно вище, але в координаційних здібностях вони дещо поступаються іноземним курсантам. Гнучкість переважно знаходиться на високому та достатньому рівнях. Витривалість знаходиться переважно на низькому рівні, тому що в цьому віці вона тільки починає інтенсивно розвиватися.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості вітчизняних курсантів

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		13	6	81
2	Біг на 1000 метрів (хв.)	20	60	13	7
3	Човниковий біг, 4×9 (с) (за В. Романенко)	21	18	12	49
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	19	15	11	55
5	Біг на 100 метрів (с)	10	51	19	20

Висновки. Проведені дослідження показали, що традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною для іноземних курсантів щодо забезпечення рівня фізичної підготовленості.

Встановлено вищий рівень технічної підготовленості іноземних курсантів порівняно із вітчизняних курсантами у подвійному кроці та кидку м'яча в кільце домінантною та субдомінантною руками.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Годлевський, П. М., & Пінчук, В. Ф. (2017). Використання «якірців повзучих» в оздоровленні та фізичному розвитку. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 2, 200-203.
- Гузарь, В. (2000). Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, С. 3-8.
- Гузарь, В. (2001). Інформаційні потреби посадових осіб у галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 13-21.
- Гузарь, В. М. (2000). Інформація та інформаційне забезпечення фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 16, 3-7.
- Гузарь, В. М. (2001). Процес управління фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17, 9-18.
- Гузарь, В. М., & Гаврильченко, Л. В. (2001). Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 3-8.
- Гузарь, В. Н. (2015). Содержание педагогической технологии управления здоровым образом жизни студента. *Физическая культура и спорт в*

современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни, 65-68.

- Дуло, О. А., Мелега, К. П., & Товт, В. А. (2010). Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого та середнього шкільного віку. *Теорія і практика фізичного виховання*, 1, 46-52.
- Ермаков, С. С., Иващенко, С. Н., & Гузов, В. В. (2012). Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*, 4, 59-61.
- Кочубей, Ю. О., Стрикаленко, Є. А., & Шалар, О. Г. (2014). Аналіз фізичної підготовленості баскетболістів високого класу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, Випуск 6 (49), 54-60.
- Помещикова, И. П., Харченко, Е. С., & Хачатурян, А. Э. (2015). Изменение уровня специальной выносливости баскетболистов студенческой команды под влиянием метода сопряженных упражнений. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств: материалы международной конференции*, 152-156.
- Помещикова, І. П., & Харченко, Є. С. (2017). Точність кидків м'яча в кошик баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивні ігри*, 18(2), 56-59.
- Помещикова, І. П., Пиріжков, К. О., & Харченко, Є. С. (2013). Аналіз рівня спеціальної підготовленості баскетболістів в удосконаленні боротьби за відскок м'яча на щиті. *Сборник статей IX международной научной конференции, Белгород–Харьков*, 256-260.
- Сабадаш, В. І., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 139 (2), 148-152.
- Степанюк, С. І., Юськів, К. В., Юськів, С. М., & Свирида, В. С. (2017). Характеристика фізичної підготовленості спортсменок з урахуванням ігрового амплуа гравців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, Серія 15, Вип. 5 (87), 102-106.
- Шалар, О. Г., Науменко, М. В., & Стрикаленко, Е. А. (2010). Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. *Физическое воспитание студентов*, Т. 5, 80-83.

Відомості про авторів

Хоменко Владислав Вікторович

Херсонська державна морська академія

E-mail: client885@gmail.com

Поступила до редакції 26.12.2018