

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко В.П., Михальченко М.І. Сучасна соціальна філософія. – К.: Генеза, 1996. – 368 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – Ірпінь: Вид-во «Українська мовна академія», 2002. – 1440 с.
3. Демографічна криза в Україні: її причини і наслідки / За ред. С.І. Пиріжкова. – К., 2003. – 231 с.
4. Конвенція про права дитини // [http://memorial.org.ua/document/3\\_3.htm](http://memorial.org.ua/document/3_3.htm)
5. Прибиткова І. Демографічна ситуація в Україні у дзеркалі Всеукраїнського перепису населення 2001 р. // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2002. – № 3. – С. 133–142.
6. Романів О.Я. Медико-географічні основи здоров'я дитячого населення (на матеріалах Хмельницької області). Автореф. дис. .... канд. геогр. наук: 11.00.02. – Львів, 2003. – 16 с.
7. Статистичний довідник показників стану здоров'я населення та діяльності лікувально-профілактичних закладів Львівської області за 2004 рік / Під заг. ред. І. Герича. – Львів, 2005. – 211 с.
8. Сучасна медико-екологічна ситуація міста / Київ як екологічна система: природа–людина–промисловість–екологія / Наук. ред. П. Шищенко, Я. Олійник, В. Стецюк. – К.: Центр екологічної освіти та інформації, 2001. – 316 с.
9. Шевченко В.О., Гуцуляк В.М., Нечипоренко Г.Л. та ін. Загальна медична географія світу. – К., 1993. – 178 с.
10. Шевчук Л.Т. Основи медичної географії. – Львів, 1997. – 168 с.
11. Ostrowska A. Styl życia a zdrowie. – Warszawa, 1999.
12. Zdrowie i choroba. Wybrane problemy socjologii medycyny / Pod red. Jarosława Barańskiego, Włodzisława Piątkowskiego. – Wrocław, 2002.

І.В.РОМАНЧУК, І.Ю.КЛЕНІНА

### РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАХИСНИХ ДІЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ У СИСТЕМІ НАВЧАЛЬНО – ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

У статті розглядаються особливості вдосконалення захисних дій баскетболістів відповідно до сучасних тенденцій розвитку баскетболу та умов змагальної діяльності.

В статье рассматриваются особенности совершенствования защитных действий баскетболистов в соответствии с современными тенденциями развития баскетбола и условиями соревновательной деятельности.

In the article the features of perfection of protective actions of basketball-players are examined in accordance with modern progress of basketball and terms of competition activity trends.

В сучасному баскетболі кінцевий результат гри визначається ефективністю змагальної діяльності команди і окремих її гравців як в нападі, так і в захисті.

Аналіз досвіду практики, узагальнення літературних даних свідчать, що вдосконаленню захисних дій приділяється в системі підготовки баскетболістів значно менше часу і уваги, ніж діям в нападі. Такий стан пояснюється багатьма об'єктивними і суб'єктивними факторами, до числа яких відносяться: регламентуючий вплив правил змагань, переважно лімітуючих дії захисників, сучасні тенденції розвитку баскетболу, де пріоритетне місце відводиться видатним баскетболістам, які вміють результативно атакувати

В той же час, ефективні індивідуальні, групові та командні дії в захисті дозволяють, по-перше, забезпечити оптимальний розвиток атаки гравцям команди суперників, по-друге, примусити гравців команди суперників діяти в невідгідному для них напрямку, темпі /стимулювати передчасне або запізніле влучання кидка м'яча в кошик/. І, по-третє, сприяти оволодінню м'ячем. Природно, що оволодіння м'ячем в результаті раціональних захисних дій є головним критерієм їх ефективності. Однак, тренер повинен стимулювати активність дій своїх баскетболістів в захисті навіть в тому випадку, коли видимих результатів захисні дії не приносять [1].

Одним з головних елементів, який характеризує гру всієї команди у захисті є показник частоти застосування тих або інших захисних побудов (тактичних схем ведення гри). Цей показник дозволяє визначати тактичні схеми ведення гри команди у захисті стосовно ігрової ситуації на майданчику і дій команди-суперника. Провідні баскетбольні тренери досить часто використовують зміни тактичних схем ведення гри командою у захисті для підвищення ефективності захисних дій [4].

Результативність захисту визначається ефективністю захисних взаємодій гравців команди, що здійснюється. Проте, кожен конкретну дію здійснює один виконавець в залежності від реальних кількісних

і якісних характеристик змагальної ситуації. Тому результативність захисних дій багато від чого залежить від результативності єдиноборства між гравцями атакуючої команди і команди, що обороняється [8].

В методичній літературі з баскетболу підкреслюється, що навчання діям в нападі повинно відводитись більше часу в системі навчально-тренувального процесу. Підставою для цього методичного положення, на думку спеціалістів, є той факт, що в нападі значно більша кількість технічних прийомів, які потребують прискіпливого розучування і вдосконалення. Проте, тенденції розвитку сучасного баскетболу переконливо свідчать, що будь-яка техніко-тактична дія нападаючого /без або з м'ячем/ реалізується за правилом, в ситуаціях активної протидії захисника [7]. Це, реально існуюче положення призводить до цілком обгрунтованого висновку, що, навчаючи будь-якій дії в нападі, спеціалісти повинні відразу ж паралельно/ вчити засобам протидії цьому ж технічному прийому. Отже, виходячи із особливостей сучасного стану і прогнозів розвитку баскетболу, можна стверджувати, що методичне положення про пріоритет нападу над захистом в структурі навчально-тренувального процесу не зовсім виправдане. Зв'язку з цим, розробка і вдосконалення збалансованої методики з оптимальним поєднанням засобів і методів, спрямованих на тренування дій в захисті та нападі, є однією з важливих теоретико-практичних проблем сучасного баскетболу [6, 8].

Аналіз змагальної діяльності провідних команд світу показує, що часові характеристики атакуючих дій /від моменту оволодіння м'ячем до виконання видка в кошик/ змінюються від 2 - 6 до 24 секунд. Найбільш результативними виявляються атаки, що завершуються до 6 секунд, а також атаки, що реалізуються в діапазоні часу 10 - 20 секунди [2, 3]. Однак, такий висновок, будучи виправданим для всієї сукупності досліджуваних атак, базується, перш за все, не на дійсних, а на статистичних закономірностях. Тому часові характеристики тривалості атак, будучи досить інформативним показником, разом з тим повинні розглядатись у взаємозв'язку з численними факторами змагальної діяльності, що визначають результативність атакуючих дій.

Аналіз часових характеристик змагальної діяльності в нападі дозволяє адекватно розробити різноманітні по тривалості модельні блоки вправ для вдосконалення захисних /як індивідуальних, так і командних/ дій в системі навчально-тренувального процесу.

Наприклад, модельні вправи для вдосконалення захисних дій проти стрімкого нападу не повинні перевищувати 5-6 секунд. Вправи, які моделюють по тривалості захисні дії проти швидкого нападу доцільно обмежувати тривалістю в діапазоні 6 - 10 секунд. Модельні вправи для вдосконалення захисних дій проти добре організованого позиційного нападу слід розробляти в діапазоні 10-20 секунд. І, нарешті, вдосконалення захисних дій проти розтягнутого в часі нападу доцільно реалізовувати в часовому діапазоні 20-24 секунд.

Конкретизація співвідношення витрат часу, що відводиться на тренування захисних дій в кожному з існуючих чотирьох режимів, повинна базуватись, перш за все, виходячи з кількісного аналізу ефективності захисту команди /або окремих її гравців/ проти різних видів нападу. Важливим методичним положенням є спрямованість на збалансованість захисних дій, їх високу ефективність проти будь-якого виду нападу суперника.

Ефект модельних тренувань, спрямованих на вдосконалення захисних дій, значно збільшується, коли разом з вищевикладеними методичними положеннями, будуть враховуватись особливості змагальної діяльності майбутнього суперника, його схильність до ведення гри в швидкому, середньому чи повільному темпі, результативність змагальної діяльності суперника проти різних систем захисту і т.д.

На початку засвоєння будь-якого з режимів захисту, особливості захисних дій гравців визначаються характеристиками діяльності баскетболістів атакуючої команди, на наступних етапах захисні дії повинні розраховано примушувати суперника розвивати атаку в найменш вигідному для атакуючої команди /або окремих її гравців/ напрямку, темпі, і далі - на ефективне оволодіння м'ячем захисниками.

Активна гра в захисті часто призводить до порушення правил. Гравець у баскетболі може одержати 5 персональних зауважень, після чого він вже не має права продовжувати гру. Крім цього, рахуються не тільки персональні зауваження, але і командні в цілому. Якщо команда, гравці якої, в сумі набрали 4 фолів, одержавши 5-е зауваження, карається пробиттям штрафних в їх кошик. Тому баскетболістки прагнуть в захисті грати "чисто", без порушень правил змагань. Але з різних причин (втомленість, недостатня фізична підготовка, відсутність кваліфікованих "виконавців" на лаві запасних, висока майстерність гравців команди-суперника) грати зовсім без фолів практично неможливо [4].

Дослідження особливостей змагальної діяльності в захисті показують, що результативність захисних дій можна диференціювати на дії, виконані без порушення правил, і дії, близькі до порушення правил змагань.

Дії захисника без порушення правил, в свою чергу, можуть підрозділятися на: ефективні /оволодіння м'ячем, виграш позиції в єдиноборстві з противником без м'яча і т.д./; нейтральні /переривання атак

суперника за допомогою вибивання м'яча за межі майданчика, і т.п./, і неефективні /випадки, коли захисник завершує атаку точним кидком м'яча в кошик/. Аналіз захисних дій, пов'язаних з порушенням правил змагань, свідчить, що максимальну кількість персональних зауважень баскетболісти отримують при протидії супернику., що володіє м'ячем у русі. Найбільша кількість таких порушень випадає на протидію проходкам під щит атакуючого гравця з м'ячем - до 70% випадків.

Значна кількість порушень правил при протидії супернику, що володіє м'ячем, пояснюється в першу чергу, неадекватними ігровими діями. Оскільки змагальна діяльність проходить в умовах постійної зміни ситуації при безпосередній взаємодії з партнером і суперником, стає очевидною важливість миттєвої реакції захисниками змін, які відбуваються на майданчику. Для цього необхідною умовою є своєчасне сприйняття і відображення просторових і часових взаємовідношень, які характеризують конкретну ігрову ситуацію і точне прогнозування можливих її змін.

Звичайно, що адекватне сприйняття віддалі до суперника, володіючого м'ячем, особливостей його дії /т.п., в умовах швидкого ( часто аритмічного) переміщення суттєво ускладнюється в зв'язку з необхідністю контролювати просторові взаємовідносини, які постійно змінюються: відстань до меж майданчика, дистанцію до партнера і суперника, віддаленість від щита і т.п. При цьому захисник повинен дотримуватись правил змагань, які регламентують його дії (дистанцію до суперника, відносно безконтактність взаємодій з суперником і т.п.) .

Вищенаведене визначає високі вимоги, які проявляються умовами зовнішньої змагальної діяльності, в адекватності спеціалізованих сприймань, швидкості обробки отриманої інформації, і своєчасності реалізації прийнятих рішень. Слід підкреслити, що спеціалізовані сприйняття складають основу так званих "відчуттів": часу, простору, швидкості, середовища, м'яча. У сукупності спеціалізовані відчуття складають комплексне відчуття гри, єдинокорства, ігрової ситуації [6].

Сприймаючи віддалі до суперника /партнера, щита, меж майданчика/, власне місце перебування на майданчику і т.д., баскетболіст-захисник в процесі переробки інформації, що надходить, формує модель образ/ адекватної ситуації, що склалася, рухової дії. Модель руху, яка сформувалась в процесі і в результаті сприйняття і переробки певної інформації, є тим критерієм, на базі якого і згідно з яким реалізується сам рух.

Переважає більшість методичних рекомендацій по вдосконаленню захисних дій баскетболістів зорієнтована на тренування власне рухового компоненту дії. В цьому зв'язку є важлива нагода підкреслити, що методика навчання захисних дій повинна /особливо на початкових етапах тренування/ враховувати найбільш важливі, інформаційно значимі параметри діяльності суперника, адекватне сприйняття яких суттєво впливає на ефективність захисту.

Навчаючи техніці захисної дії /наприклад, вибивання м'яча/, тренер повинен спочатку підкреслити важливість своєчасного сприйняття захисником вихідного положення суперника, напрямку його погляду, навчити вмінню розгадувати відволікаючі дії /тобто ті дії, які несуть неправдиву інформацію/, і одночасно з цим при недостатці необхідного мінімуму інформації вдосконалювати вміння антиципувати дійсні наміри суперника.

На наступних етапах навчання захисних дій найбільший ефект вдосконалення адекватності відчуттів дає використання методичних прийомів, спрямованих на розвиток здатностей спортсмена до певних диференційовок: часу, простору і т.д.

Для підвищення напруги діяльності доцільно використовувати спеціальні засоби /окуляри; шторки і т.п./, що виключають інформаційно значимі параметри змодельованої в тренуванні ситуації.

Перераховані методичні підходи дозволяють найбільш ефективно, з найменшими затратами ресурсів часу, матеріальних цінностей/ реалізувати процес навчання захисним діям в баскетболі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анненков В.Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8-11 лет. Автореф. дисс... канд. пед. наук: 13.00.04/ Ин-т физ.культуры им. П.Ф.Лесгафта, 1993.-25с.
2. Бабушкин В.З. Анализ реализации быстрого прорыва мужской сборной команды Украины по баскетболу на чемпионате Европы-97 // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - Сборник научных трудов под редакцией Ермакова С.С. - Харьков, ХХПИ, 1998. -№1.-С. 16-19.
3. Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О. Аналіз техніко-тактичної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. - Харків - Донецьк. - 2004. - №1. - С. 269-276.
4. Дорошенко Е.Ю., Горбуля В.О, Горбуля В.Б., Кириченко Р.О., Хабарова М.О. Ефективність техніко-тактичних дій в захисті у баскетболісток вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та мед.-біол.

пробл. фіз. виховання і спорту. Збірник наукових праць. — Харків. - 2005. — N 18. — С. 26-34.

5. Жданов С.В. Управление подготовкой баскетболистов 16-19 лет // ВНИИФК. Тезисы докладов Всес. науч.-практ. конф. "Программно-методические основы подготовки спортивных резервов".-М., 1987. С.22-23.

6. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: Дисс... в к. пед. наук. научн. доклада д-ра пед. наук: 13.00.04/ Российск. гос. академия физ. культуры. - М., 1994. - 102с.

7. Поплавський Л.Ю., Окіпняк В.Г. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо - юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). - К., 1999. - 125 с.

8. Хромаєв З. М. Підготовка баскетболістів високої кваліфікації у мікроциклах змагального періоду. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1997. - 24 с.

О.Ю.РИБАК, Ю.Г.ЛЮБИЖАН

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

*У статті розглянуті загрози організму школяра, обумовлені обмеженням фізичної активності та суспільними патологіями, а також позитивний вплив фізичних навантажень, пов'язаних з розвитком витривалості, які дозволяють позбутися шкідливих звичок і негативних наслідків цивілізації і основи їх планування.*

*В статье рассмотрены угрозы организму школьника, обусловленные ограничением физической активности и общественными патологиями, а также положительное влияние физических нагрузок, связанных с развитием выносливости, позволяющие избавиться от вредных привычек и негативных последствий цивилизации, и основы их планирования*

*In the article there are the considered threats of organism of schoolboy, conditioned by limitation of physical activity and public pathologies, and also positive influencing of the physical loading related to development of endurance, which allow to get rid of harmful habits and negative consequences of civilization and basis of their planning.*

### Негативний вплив цивілізації на здоров'я дітей

Цивілізація, окрім позитивних тенденцій, привнесла у наше життя і "зло" - хвороби, обмеження рухової активності та інші негативні впливи на організм. Тому людина повинна звернути особливу увагу на природні умови, так як вона є їх часткою, живою системою, яка має суто біологічні потреби, в числі яких потреба рухової активності.

Знищуючи природне середовище, змінюючи спосіб життя на малорухливий, ми спричиняємо розвиток так званих хвороб цивілізації. Romanowski, Eberhard (1972) пропонують наступну класифікацію "хвороб цивілізації"[17]:

1. Захворювання, спричинені зниженням ефективності впливу на людину природних факторів:

а) хвороби від гіподинамії (атеросклероз, коронарна недостатність, ожиріння з усіма його наслідками, захворювання нервової системи);

б) хвороби від змін інтенсивності і складу світлових і звукових природних факторів, недостатність перебування на сонці, неправильного харчування - споживання ненатуральної і надто препаративної їжі (рахіти, авітаміноз різної природи, нервові захворювання тощо).

2. Захворювання, спричинені змінами складу атмосфери та сільськогосподарських угідь:

а) забруднення атмосфери радіонуклідами і пилом (генетичне виродження різної природи);

б) функціональні зміни організму, спричинені засгосуванням штучних добрив, обприскування рослин і садів інсектицидами (хвороби нервової системи та шлунково-кишкового тракту).

Забруднення навколишнього середовища негативно впливає не лише на актуальний стан здоров'я людини, але також і на модифікацію в структурі генів дітей, що народжуються. Тому боротьба за екологічно чисте оточення за останні роки значно пожвавилася у багатьох країнах.

На початку третього тисячоліття – епохи комунікації, автоматизації та комп'ютеризації – фізична праця, які компенсують обмеження рухової активності, значно більше потрібні людині, ніж будь-коли. Інтернет, як найвидатніший винахід людства кінця двадцятого століття, може призвести до ситуації, у якій нам взагалі не буде потреби виходити з дому, щоб іти на роботу, в магазин чи в банк. Темп життя росте, глобалізація світу дозволяє вирішити більшість побутових завдань за кілька секунд, що буквально за роки тому зайняло б кілька тижнів. Людина, як і кожен інший живий організм, цілком здатна пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, проте серйозні адаптаційні зміни вимагають кіль-