

суглобах, підвищення сили м'язів рук, ніг та черевного пресу, а також амплітуда рухів при нахилах тіла вперед.

Зміни у функціональному стані ЦНС виразились у скороченні часу простої і складної реакції, поліпшення показників уваги (таблиця Шульте), та пам'яті.

Це пояснюється тим, що в ігрових ситуаціях на майданчику створюються умови для осмислення своїх вчинків, вольових проявів, тренування уваги, пам'яті, орієнтуру у просторі та у складних умовах своєї життєдіяльності.

Результати проведених досліджень дозволяють визнати доцільним більш широке використання рухливих ігор, відповідного ігрового матеріалу щодо вікових груп у навчально-тренувальному процесі.

Література:

1. Тафернери В., Тафернери С. "Теніс - теорія і практика" М., 1998.
2. Барчукова Г.В. "Педконтроль за підготовкою тенісистів": Методрозробка -М., 1989.
3. Беліц-Гейман С.М. "Теніс", М.: ФіС, 1987.
4. Філій В.П. "Питання юнацького спорту" М. ФіС, 1989.
5. Мельникович А., В.Марусін: Навчальна програма "Теніс" для СК "Свірж", Львів, 2000.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ ОКРЕМИХ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ГРАВЦЯМИ КОМАНД НБА ТА УКРАЇНСЬКОЇ СУПЕРЛІГИ

АНДРІЙ ГРОЗА, ОЛЕКСАНДР СІСІН, МАР'ЯН ПІТИН
*Львівський державний інститут фізичної культури
Львівський національний університет ім. І. Франка*

Сучасний баскетбол відрізняється збільшенням динаміки рухових дій на майданчику, атлетичною будовою спортсменів, вдосконаленням методики тренувань та відновлення гравців. На змаганнях одного рівня наявним є відносно однаковий рівень фізичної підготовленості учасників змагальної діяльності. Таким чином, перевагу та перемогу у грі необхідно отримувати за рахунок інших сторін підготовленості, зокрема техніко-тактичної підготовленості.

Мета дослідження: провести порівняльний аналіз використання окремих технічних елементів командами Суперліги України (СУ) та командами НБА.

Завдання:

1. Провести педагогічне спостереження змагальної діяльності команд Суперліги України та НБА.
2. Визначити кількісні показники та порівняти використання окремих технічних елементів у іграх за участю команд Суперліги України та НБА.

Проаналізовано та проведено педагогічне спостереження за десятима зустрічами команд в рамках чемпіонату України серед команд Суперліги та десятима іграми регулярного чемпіонату Національної баскетбольної асоціації (США). Проведено порівняльний аналіз виконання у змагальній діяльності окремих технічних елементів гри: виконання 3-го кидка і його точність, завершенні атак команди кидком зверху («слем-данк»), 2-очкові кидки з гри та їх точність, кількості втрат м'яча, накривань м'яча («блок-шот»)

Точність виконання 3-го кидка у змагальній діяльності гравцями команд Суперліги України та НБА суттєво не різняться 33-42% (Україна), 35-43% (НБА), при середніх значеннях відповідно 36,5% та 38,1%, при виконанні 9-15 кидків (НБА) (в середньому 12,3 рази) та 8-13 кидків (СУ) (середнє 11,8) Слід зазначити, що у Північноамериканській лізі лінія 3-го кидка розташована на відстані 710 см., в лігах Європи та України - 625 см. Кількісний показник виконання кидків згори (слем-данк) значно вищий у гравців команд НБА у порівнянні з аналогічним показником Українських команд, відповідно 5-11 (середнє значення 7,93 рази) та 1-4 завершень атаки кидком зверху (2,7 рази впродовж гри). Двоочкові кидки в національній баскетбольній асоціації виконуються в межах 57-69 разів (62,9 кидка) за гру однією командою (в основний час гри). З них влучних 28-36 рази (31,7 – середній показник), що складає близько 40-70% загальної кількості двох очкових кидків (з середнім показником 59,2%). На протигагу команди Суперліги України виконують 43-50 кидків з середньої та близької дистанції (в середньому 47,6 рази), з них 18-24 рази (22,7 рази – середнє значення) - влучних (35-55%, з середнім значенням 48,6%). Відсоткове співвідношення кількості виконаних результативних передач та перехоплень м'яча суттєво не відрізняється (відповідно НБА і СУ. – 22,7 і 21,4 передач; 7,6 і 6,8 перехоплень за гру) Загальний показник кількості втрат значно вищий спостерігається у команд України (8-11 рази, 10,3 - НБА та 14-23 рази, 16,7 - СУ відповідно). Накривань м'яча захистом в момент безпосереднього виконання кидка гравцями нападу («блок-шот») спостерігається НБА у 2-3 рази частіше ніж у Суперлізі України (9-14 рази, 11,0 – середнє - НБА проти 3-5 рази; 3,6 - СУ).

Висновки. Команди Суперліги України поступаються командам НБА у кількісному виконанні 3-го та 2-го кидка та кидків згори (слем-данк), накриванні кидка (блок-шот), що пояснюється більшим часом тривалості гри. Не зважаючи на тривалість гри, тренувального впливу потребує точність та ефективність виконання зазначених елементів змагальної діяльності у гравців команд СУ.

Незначних змін виконання у змагальній діяльності вимагає якість виконання кидків з дистанції 3-го та 2-го кидка, кидків зверху. Показники загальної кількості виконаних результативних передач та перехоплень м'яча суттєво не відрізняються у грі команд НБА і СУ. Найбільший дисбаланс у показниках, що спостерігались відзначено у кількості невимушених втрат та накриванні (блокуванні) кидка м'яча, що потребує корекції в процесі тренувань команд Суперліги України .

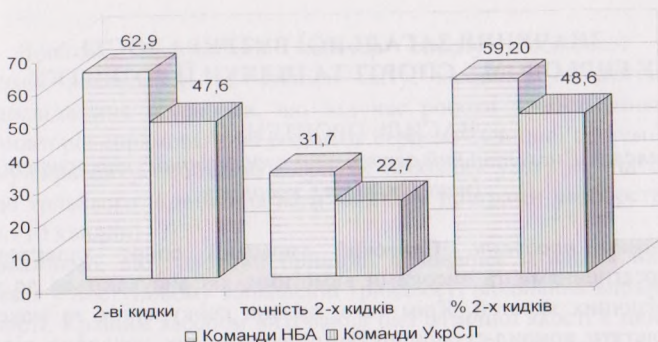


Рис. 1 Порівняння ефективності виконання кидків з середньої дистанції гравцями команд НБА та Української Суперліги

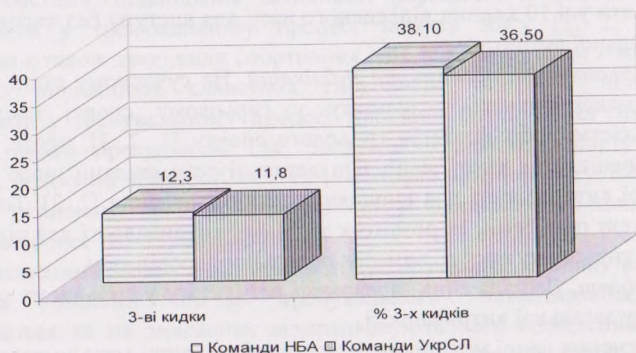


Рис. 2 Порівняння виконання кидків з дальньої дистанції гравцями команд НБА та Української Суперліги



Рис. 3 Порівняння використання окремих технічних елементів гравцями команд НБА та Української Суперліги