

3. Медведева І. *Методологічні аспекти підготовки спортсменів і сучасна проблематика в спорті зі складно-координаційною структурою рухів* / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту / зб. наукових праць. Харків. 2001. - №7. С.29-35.
4. Распопова Е.А. *Стрибки у воду: підручник для вузів фізичної культури*. - М. Фізкультура, освіта і наука. - 2000. 301 з.
5. Шамардіна Г.Н., Шамардін В.Н. *Загальні основи розвитку координаційних здібностей / Методична допомога по курсу: "Теорія фізичної культури для студентів і викладачів інститутів фізичної культури"*. - Дніпропетровськ. - 1998. 52 з.

THE ROLE AND PLACE COORDINATION'S ABILITIES IN DIVING AT THE BASIC TRAINING STAGE

OLGA MIKITSCHYK

Dnipropetrovsk's State Institute of Physical Culture and Sport

In article the question of place coordination abilities in diving is studied. It is shown specified defect available in scientific motivation of strategies of development coordination abilities at the basic training stage of divers aged 5-8 as well as ways of their decision.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ В КОМАНДИ ВИСОКОГО КЛАСУ

МИТОВА ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Сучасний баскетбол характеризується високою напруженістю ігрових дій, які вимагають від спортсмена максимальних м'язових зусиль і уміння виявляти їх в обстановці, що швидко змінюється протягом відносно великого відрізка часу. Високий темп виконання ігрових дій, швидка зміна ситуацій на майданчику, постійна боротьба з противником, обмежений час володіння м'ячем ставлять високі вимоги до усіх видів підготовки спортсмена [3, 4].

Гра між командами суперліги характеризується високим темпом виконання ігрових ситуацій, великою кількістю швидкого прориву, частого застосування натиску по всьому майданчику. Все це базується на основі спеціальної фізичної підготовленості гравців, що характеризується високим рівнем розвитку певних фізичних якостей. Цей рівень повинен бути настільки високий, щоб він міг забезпечити максимальний прояв усіх сторін швидкості баскетболіста протягом тривалого часу [2, 5].

Баскетбольні команди суперліги все більше потребують гравців, які володіють не тільки високим ростом, але і високою швидкістю виконання ігрових прийомів і дій, ігровою спритністю, стабільністю в кидках.

Молоді баскетболісти (17-21 рік), які перейшли в команду високого класу, потрапляють в нові умови тренувальної і змагальної діяльності. Багато молодих

гравців володіють доброю техніко-тактичною підготовленістю, але не здатні виконувати ці дії на максимальній швидкості протягом всього матчу (40 хвилин).

У тренуванні баскетболістів високого класу на фізичну підготовку відводиться багато часу, однак, як правило, основна увага тренерів направлена на технічну і тактичну підготовку, а питання розвитку фізичних якостей звичайно відкладаються на другий план. Разом з тим із зростанням спортивної майстерності, коли арсенал технічних і тактичних засобів освоєний з достатньою повнотою, все більш зростає значення фізичної підготовки, на базі якої реалізується висока техніка і ефективна тактика дії баскетболіста [1].

Виходячи з вище сказаного, можна підкреслити актуальність в розробці комплексу спеціальних вправ, який підвищує рівень спеціальної фізичної підготовленості, для молодих баскетболістів, що перейшли в команди високого класу.

Мету дослідження розробити і експериментально обґрунтувати комплекс вправ, який підвищить рівень спеціальної фізичної підготовленості при переході в команди високого класу.

Задачі: 1) Визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості молодих баскетболістів і порівняти його з рівнем спеціальної фізичної підготовленості досвідчених гравців. 2) Визначити слабкі сторони підготовленості. 3) Розробити і впровадити в тренувальний процес молодих баскетболістів комплекс спеціальних вправ, сприяючий підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості при переході їх в команду високого класу. 4) Визначити ефективність розробленого комплексу.

Для рішення поставлених задач застосовувалися наступні **методи:** аналіз і вибірка літературних джерел; педагогічне тестування (комп'ютерна система комплексного тестування спортсменів, яка включала в себе оцінку швидкісно-силових і швидкісних якостей: для вимірювання висоти стрибка з місця використовувалася час безопорної фази руху (час польоту), який реєструється висхідним міром Ф-209, з'єднаним із контактною платформою; для вимірювання швидкісних інтервалів використовується комплект вимірювання швидкості бігу, який складається з 5 пар фотодатчиків і мілісекундоміра «Електроніки» МК-1); візуальне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проходило на базі баскетбольної команди суперліги «Динамо-Дніпропетровськ» м. Дніпропетровська. Дослідження проводилося в двох етапів: 1-ий етап початок підготовчого періоду (липень 2001 р.), 2-ий етап - кінець підготовчого періоду - перед 2-им колом ігор XI Чемпіонату України з баскетболу (жовтень 2001 р.). У дослідженні брало участь 32 баскетболісти.

Результати дослідження. Дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів показали: при переході в команди високого класу показник висоти вистрибування з місця молодих баскетболістів нижче на 1,5 див. до експерименту поліпшився на 3,4 див. (табл.1); показник в бігу на 6 м до експерименту на 0,16 сек, а після експерименту на 0,03 сек. показник бігу у досвідчених баскетболістів; в бігу на 10 м середній показник молодих баскетболістів на 0,18 сек повільніше до експерименту і на 0,05 сек після,

чим у досвідчених спортсменів; в бігу на 20 м відмінності на 0,18 сек і 0,15 сек відповідно; на 30 м істотний відмінностей немає, тільки є поліпшення після експерименту на 0,04 сек в порівнянні з показником дорослих баскетболістів; біг 7х30 м - середній показник молодих баскетболістів до експерименту краще, ніж показник досвідчених баскетболістів на 1,1 сік; за результатами пробігання 40-секундного бігу молоді баскетболісти поступаються більш досвідченим в середньому на 12,9 м до експерименту і на 2,9 м після; швидкість реакції молодих спортсменів-баскетболістів швидше, ніж у більш досвідчених на 0,03 сек.

Таблиця 1

Результати дослідження спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів високого класу.

Баскетболісти	Стрибок в висоту (см)	Біг 6м (сік)	Біг 10м (сік)	Біг 20м (сік)	Біг 30м (сік)	Біг 7Х30м (сік)	Біг 2Х40сек (м)	Швидкість реакції (сік)
Досвідчені (n=12)	49,5±1,45	1,38±0,04	1,66±0,01	3,08±0,05	4,43±0,09	43,7±1,1	424,2±1,27	0,36±0,027
Молоді (до експеримента) (n=11)	44,84±1,22	1,54±0,04	1,84±0,02	3,26±0,05	4,43±0,05	42,58±0,41	411,3±1,25	0,33±0,015
Молоді (після експеримента) (n=11)	48,2±1,09	1,41±0,04	1,71±0,02	3,23±0,05	4,39±0,05	42,54±0,45	421,1±0,36	0,33±0,017

Висновки. Внаслідок дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості можна зробити наступні висновки:

1. Середній рівень підготовленості молодих баскетболістів відрізняється від рівня досвідчених в наступних видах спеціальної підготовки, таких як швидко-силова (стрибок у висоту), стартова швидкість (ривок 6-10 м), швидкісна витривалість.
2. Опираючись на слабкі сторони спеціальної фізичної підготовленості кожного молодого баскетболіста, нами був розроблений комплекс спеціальних вправ, який був призначений для індивідуальної роботи спортсменів протягом 4 місяців.
3. Дані, отримані після проведення експерименту, показали позитивний результат, сприяючи більш швидкій адаптації молодих спортсменів до нових тренувальних і змагальних навантажень при переході в команди високого класу.

Практичні рекомендації

1. Ефективність нашого комплексу спеціальних вправ залежить від організації і систематичного виконання.
2. Для розвитку швидкості потрібно використати вправи, які треба виконувати з максимальною швидкістю.
3. Поєднання загальних вправ зі спеціальними.
4. Стартову швидкість можна тренувати за допомогою пробігання коротких відрізків з різних стартових положень (лежачи, сидячи і т.д.).

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Н.И., Данилов В. А., Корягин В. М. Физическая подготовка баскетболистов: тесты и критерии. – М.: 1977. –3 с.
2. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста.- М.: Физк. и спорт 1971. С- 3-5 .
3. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов.
4. Львов Издательство «Край», 1998. –163 с.
5. Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. Баскетбол.- К.: Выща шк. Головное изд-во, 1989. – 3 с.
6. Егорова А., Параносич В. Отбор в баскетболе.- М.: Физк. и спорт, 1984.-67 с.

RESEARCH OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF JOINING TOP CLASS TEAM

MITOVA LENA

The research results of basketball players special physical preparation at the stage of joining Top Class Team showed difference between young and experienced sportsmen (strength, quickness, endurance). Special excises for individual preparation of young players improved their results and helped to adapt for new training and competitive

НАУКОВА МОДЕЛЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАГАТОБОРЦІВ ВСК

ВОЛОДИМИР МИХАЙЛОВ

доктор військовий орден Червоної зірки інститут імені гетьмана
Михайла Калітвицького при Національному університеті "Львівська політехніка"

У зв'язку з необхідністю оптимізації управління тренувальним процесом комплексного комплексу (ВСК) закладена у розробці моделей змагальної діяльності спеціалісти розуміють певне поєднання на різних рівнях досягнення спортивних результатів у всіх вправах багатоборства.

Актуальність дослідження полягає в тому, що фізична спроможність багатоборців не повною мірою відповідає сучасним вимогам [1]. Вагомою причиною незгодності науково-методичного забезпечення фізичної підготовки багатоборців ВСК – важливішого напрямку покращення фізичних якостей військовослужбовців. Більшість фахівців, які готують багатоборців, користуються методичними здобутками, напрацьованими в інших видах спорту. Це не дозволяє значною мірою враховувати спрямованість, розподіл навантаження, характер взаємодії вправ, з яких складається комплекс: біг, стрибки, підтягування на перекладині, подолання 400 м смуги перешкод, бігу. Внаслідок погіршується цілеспрямованість навчально-тренувального процесу, його результативність – не відповідає витратам.

Метою дослідження. Системний аналіз та визначення модельних елементів змагальної моделі надасть змогу конкретизувати та об'єктивізувати підготовку багатоборців ВСК.