

Література

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола – Киев: “ІНЮРЕ”, 2003. – 149 с.
2. Защук С.Г. Эффективность реализации быстрого прорыва сборной командой Украины на Чемпионате Европы по баскетболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 4. – С. 66-71.
3. Кудимов В.Н. Система оценки эффективности игровых действий баскетболистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 1. – С.16-21.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – Москва: Астрель, 2003 – С. 573-671.
6. Окипняк В.Г. Соотношение видов нападения в игре баскетбол // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – N 3. – С.54-59.
7. Поплавский Л.Ю. Баскетбол: Учебник. – К.: Олимпийская литература, 2004.— 580 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
9. Хромаев З.М., Защук Г.С., Бабушкин В.З. Анализ технико-тактических показателей ведущих команд Украины по баскетболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – N 4. – С.22-26.

THE EFFECTIVENESS OF TECHNICO-TACTICAL ACTIONS OF MALE BASKETBALL TEAMS

Yevgen PAVLENKO

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Abstract. The model characteristics of competitive activities of male basketball teams are presented on the basis of the analysis of the effectiveness of technico-tactical actions of the teams, who participated in the XXVIII Olympic Games.

Key words: technico-tactical actions, basketball teams, model characteristics.

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ

Наталія КИЗИМ

Харківська державна академія фізичної культури

Актуальність. Акробатичний рок-н-рол – вид спорту, що являє собою гармонію музики, танцю й акробатики. Він розвинутий у 34 країнах світу, в тому числі в Україні. Існує Всесвітня Конфедерація акробатичного рок-н-ролу (World Rock-n-Roll

Confederation). Вона є членом МОК, поєднує національні федерації і відповідно міжнародного Календаря WRRC проводить змагання з наступних категорій: "Міні" (8–13 років), "юніори" (12–17 років), дорослі категорії "В" (з 14 років) і "Main-class" (з 16 років). В нашій державі створена Всеукраїнська громадська організація – Федерація акробатичного рок-н-ролу України (ФАРРУ), яка розвиває цей вид спорту в Україні, є членом WRRC, що дозволяє представляти українських спортсменів на міжнародній арені, а також проводити в нашій країні Кубки, Чемпіонати Сходу і Європи.

До спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу відносяться спортсмени категорії "Main-class". Спортсмени категорії "Main-class" змагаються з трьох програм:

1. **Коротка** – виконується протягом 1 хв. з обов'язковим виконанням 4 акробатичних елементів, темп музичного супроводу 49 тактів/хв.;
2. **Техніка ніг** – виконується протягом 1 хв.30 сек, без акробатичних елементів, темп музичного супроводу 52 тактів/хв.;
3. **Акробатична** – виконується протягом 1 хв.30 сек, з обов'язковим виконанням 6 акробатичних елементів, темп музичного супроводу 49 тактів/хв. З трьох програм у фінальній частині змагань тривалість виконання акробатичних фігур у процентному співвідношенні складає 22%, а танець рок-н-ролу – 78%.

На даний момент нами не виявлено публікацій з проблеми спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу. У цьому зв'язку актуальною проблемою даного виду спорту є відсутність науково-обґрунтованої методики підготовки висококваліфікованих спортсменів, а також відсутність методик рівня підготовленості спортсменів – рок-н-ролістів із розділів підготовки.

Мета. Розробка модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу.

Методи досліджень:

1. Аналіз науково-методичної літератури;
2. методи опитування;
3. педагогічні спостереження;
4. педагогічний експеримент;
5. тестові тестів;
6. статистична і логічна обробка отриманих даних.

Результати дослідження. Відповідно до завдань роботи дослідження проводилося в 2003–2004 рр. у два етапи. На першому етапі в 2003 р. вивчалася діяльність, засоби і методи тренування спортсменів вищої кваліфікації. Використовувалися вправи-тести для дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. На другому етапі в 2004 р. досліджувався рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, розроблялася система оцінки і модельні характеристики цього виду підготовки. Усього в дослідженні взяло участь 14 спортсменів (7 пар категорій): КМС, МС, МСМК.

З метою всебічного дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів досліджуваної групи був розроблений комплекс тестів для оцінки підготовленості спортсменів. Даний комплекс тестових вправ містить у собі тести, які дозволяють більш повно і всебічно оцінити рівень спеціальної фізичної підготовленості стосовно до вимог акробатичного рок-н-ролу. Розроблений комплекс, який складається з 15 тестових вправ зі спеціальної фізичної підготовленості

спортсменів вищої кваліфікації, був запропонований для експертної оцінки тренерам-практикам з акробатичного рок-н-ролу. У результаті експертної оцінки були відібрані 9 найбільш інформативних тестових вправ.

Опис тестів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу

Для визначення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу вищої кваліфікації були розроблені наступні тести:

для партнерок:

Тест, що характеризує розвиток координаційних здібностей та визначає роботу вестибулярного апарата:

- 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, тур, за 30 с (кількість разів).

для визначення розвитку швидкісних здібностей були використані наступні два тести:

- виконання основного ходу танцю “рок-н-рол” за 20 с (кількість разів);
- настрибування на тумбочку за 20 с. (кількість разів).

для партнерів:

для визначення сили м'язів спортсмена був використаний наступний тест:

- станова сила, (кг).

для визначення розвитку швидкісних здібностей був використаний наступний тест:

- виконання основного ходу танцю “рок-н-рол” за 20 с (кількість разів).

для визначення силової витривалості був використаний наступний тест:

- присідання з партнеркою. (кількість разів).

для пари:

для визначення швидкісно-силової витривалості були використані наступні тести:

- нижня, верхня зміна, “фус”. (кількість разів). Максимальне виконання в парі;
- задній тодес з “фуса”. (кількість разів). Максимальне виконання акробатичного елемента;
- обертання (“кугель”, “сонечко”, “дюлейн”), (кількість разів). Максимальне виконання одного з трьох запропонованих акробатичних елементів.

Дані, отримані в результаті тестування, представлені в таблиці 1.

- станова сила як показник спеціальних силових якостей партнера склала в середньому для групи 215 кг (розкид показників склав ± 27 кг);
- вправа 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, тур за 30 с як показник рухових здібностей партнерки склав у середньому для групи 5 разів (розкид показників склав ± 1 разів);
- обертання (дюлейн) як показник швидкісно-силової витривалості склав в середньому для групи 11 разів (розкид показників склав ± 4 рази).

У результаті обробки отриманих даних тестування нами були визначені модельні характеристики й оцінювальні нормативи рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу. Результати, показані на рівні середньостатистичних величин, ми пропонуємо оцінювати як “добрі”, на величину стандартного відхилення в кращу сторону як “відмінні”, у бік погіршення на ту ж саму величину – “задовільні”. Розроблена за даною схемою система оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються в акробатичному рок-н-ролі представлена в таблиці 2.

Таблиця 1

Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу

№	П. І. Б. спортсмена	Стать	Рік народження	Спортивний розряд	Станова сила, кг	Виконання основного ходу танцю «рок-н-рол» за 20 с., разів	Присідання з партнеркою, разів	Задній тодес з «фуса», разів	Нижня, верхня зміна, «фус», разів	Обертання (кугель, сонечко, дюлейн), разів	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, тур за 30 с., разів	Настрибування на тумбочку за 20 с., разів
1	Л-о	Ч	1972	МСМК	240	12	70	6	10	17		
2	П-а	Ж	1978	МСМК		12		6	10	17	6	19
3	Р-в	Ч	1986	МС	250	13	60	7	11	12		
4	А-а	Ж	1987	МС		13		7	11	12	6	13
5	Ф-о	Ч	1987	МС	225	12	63	4	6	13		
6	П-а	Ж	1986	МС		12		4	6	13	4	16
7	К-р	Ч	1985	КМС	175	11	58	3	7	8		
8	К-а	Ж	1988	КМС		10		3	7	8	4	15
9	С-а	Ч	1985	МС	225	12	40	5	8	14		
10	Ф-а	Ж	1987	МС		11		5	8	14	5	15
11	Ф-а	Ч	1987	КМС	190	11	38	4	5	6		
12	Ф-а	Ж	1985	КМС		11		4	5	6	6	18
13	Ф-а	Ч	1981	КМС	200	10	56	5	4	9		
14	Ф-а	Ж	1985	КМС		13		5	4	9	5	13
	<i>x</i>				215	11	55	5	7	11	5	15
	<i>σ</i>				±45	±5	±8	±2	±4	±7	±4	±3

Показники рівня спеціальної фізичної підготовленості на рівні відмінної оцінки розглядаємо як підсумкові модельні для спортсменів вищої кваліфікації, інші такі показники можуть бути використані в якості проміжних модельних показників.

Таблиця 2

Модельні характеристики рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу

№ п/п	Тести	Стать	Оцінка		
			відм.	доб.	задов.
1	Станова сила, кг	Ч	260	215	170
2	Виконання основного ходу танцю «рок-н-рол» за 20 с (кіл-ть разів)	Ч/Ж	16	11	6
3	Присідання з партнеркою (кіл-ть разів)	Ч	63	55	47
4	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, тур за 20 с (кіл-ть разів)	Ж	7	5	3
5	Настрибування на тумбочку за 30 с. (кіл-ть разів)	Ж	18	15	12
6	Задній тодес з «фуса» (кіл-ть разів)	у парі	7	5	3
7	Нижня, верхня зміна, «фус» (кіл-ть разів)	у парі	11	8	5
8	Обертання («кугель», «сонечко», «дюлейн») (кіл-ть разів)	у парі	14	10	6

Висновки

1. На підставі даних, отриманих у результаті педагогічного спостереження за тренувальним процесом і змагальною діяльністю спортсменів з акробатичного рок-н-ролу, була визначена система оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості.
2. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості спортсменів дозволяють розробити практичну систему оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості з акробатичного рок-н-ролу.
3. На підставі отриманих даних визначені модельні характеристики і розроблені оцінювальні нормативи рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу.
4. Окремі характеристики і розроблена система оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості можуть бути використані для керування ходом тренувального процесу.

Література

1. Верховишский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 1988. – 331 с., ил. – (Наука – спорту).
2. Кызим П. Н., Алабин В. Г., Махурин Ю. К., Муллагильдина А. Я. Акробатика рок-н-ролл: Учеб. пособие / Под общ. ред. Кызим П. Н., А. Я. Муллагильдина. – 2000. – 136 с.

3. *Методические рекомендации. Танцуем рок-н-ролл.* – М.: ВНМЦ НТ и КПП МК, 1988 г.
4. *Муллагильдина А. Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле: Дис. ... канд. пед. наук.* – Харьков, 1995. – 150 с.

MODEL CHARACTERISTICS OF SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF SPORTSMEN OF HIGHER QUALIFICATION OF ACROBATIC ROCK-AND-ROLL

Natalia KYZIM

Kharkov State Academy of Physical Culture

Abstract. In this article the problem of the special physical preparedness of sportsmen of higher qualification of acrobatic rock-and-roll is considered.

Key words: special physical preparedness, model characteristics, level of the special physical preparedness of sportsmen of higher qualification of acrobatic rock-and-roll.

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ТОНУСУ М'ЯЗІВ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ З ПАУЕРЛІФТІНГУ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Петро ЄВСТРАТОВ, Віталій САВКА, Юрій ЦИБА, Ярослав ВИКЛЮК

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми. Розвиток силових видів спорту в останні роки, зокрема пауерліфтинг, набув неабиякого поширення. Популярність пауерліфтингу пояснюється високою, доступністю цього виду спорту, швидким ростом результатів і сприятливим впливом на здоров'я спортсмена [1].

У зв'язку із стрімким розвитком пауерліфтингу в Україні в останні роки зростається необхідність розвитку нових методичних напрямів для створення єдиної тренування, до якої б увійшли кращі теоретичні та практичні досягнення пауерліфтингу.

Система підготовки кожного спортсмена високого класу унікальна. Поряд із загальними положеннями, у ній, як правило, використовуються оригінальні підходи при виборі вправ, тренажерів, у методиці їх використання, у побудові програм занять, режимі раціонального харчування тощо [2].

Досягнення високих спортивних показників у пауерліфтингу, як і в іншому виді спорту, можливе тільки при умові систематичних занять, які вимагають від організму великих зусиль, котрі здебільшого є граничними для його можливостей, спрямованих на всебічний фізичний розвиток, розвиток вольових якостей, прагнення до постійного вдосконалення техніки виконання різних вправ. Таким чином виникає проблема