

ПУТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК I-II КУРСОВ ВУЗОВ

В.Л. ОРЕХОВА, И.Л. ФЛЯГА

Криворожский технический университет

Аннотация. В статье приведены результаты изучения уровня физического развития и функциональной подготовленности студенток I-II курсов основного учебного отделения Криворожского технического университета, а также определены особенности их срочной адаптации к нагрузкам разного характера.

Авторами разработаны дифференцированные программы педагогических действий, направленных на воспитание скоростных способностей и выносливости у студенток в системе занятий физическим воспитанием.

Ключевые слова: скоростные способности, студентки I-II курсов.

WAYS OF DEVELOPING OF FIRST AND SECOND YEAR STUDENTS' SPEED ABILITIES AND ENDURANCE

Valentyna ORECHOVA, Iryna FLYAGA

Kryvyi Rih Technical University

Abstract. The article gives the results of studying the levels of physical development and functional preparation of the 1st-2nd year girls-students at the main training department in Kryvyi Rih Technical University. Peculiarities of the students' pressing adaptation to various loads are determined as well.

The authors have developed differentiated programs of pedagogic actions directed at training speed abilities and endurance of girls-students within the system of physical training.

Key words: speed abilities, first and second year students.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РІВНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

О.М.КУЗЬМЕНКО

Запорізька державна інженерна академія

Постановка проблеми. В сучасному баскетболі сформувався наступний тип гравців за їхніми функціями: захисники, нападаючи, центрові. У теперішній

час все більш виразною стає і диференціація серед гравців, які виконують ці функції. Так, серед захисників слід відрізнити атакуючих захисників, що беруть активну участь в атаках кошика команди суперника аж до самої боротьби за відскік біля кошика. Захисники, які знаходяться позаду інших гравців команди, переважно беруть участь у розигранні м'яча та підстраховують тили команди. Серед центрових гравців – переважно (основні) центрові переважно діють біля щита суперника завершаючи атаки команди, а другі центрові вільно маневрують поблизу лінії штрафного кошика, намагаючись виконати атаку кошика з ходу [4].

Отже, розподіл гравців за функціями ніколи не втратить свого смислу. Персоналізація функцій баскетболістів без урахування їх майбутнього розподілу функціями в команді недоцільна, так як вона не враховує морфологічних та фізіологічних даних гравців, їх схильність та здатність до вирішення тих або інших змагальних завдань [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Умови підвищення результативності змагальної діяльності спортсменів спонукають фахівців на необхідність проведення подальших наукових досліджень в області теорії та методики фізичної культури і спорту, що пов'язано, насамперед, з обґрунтуванням та застосуванням ефективної системи підготовки різного контингенту спортсменів до цієї діяльності.

Інтенсивна розробка цього напрямку наукових досліджень, яка проводиться протягом багатьох років (А.А.Новиков, Б.Н.Шустик, 1975-99; Л.П.Матвеев, 1977; В. Barth, 1977, 1994; В.Н.Платонов, В.С.Келлер, 1980-97; А.А.Красников, 1992) дозволяє успішно вирішувати питання організації та проведення змагань, дає змогу моделювати провідні характеристики підготовленості кращих спортсменів. Однак цього часу у спеціалістів немає єдиного погляду, щодо сутності цієї діяльності, відсутнє досить чітке формулювання головних понять, опису структури та закономірностей функціонування, перед усім на прикладному рівні, стосовно окремих видів спорту.

Найбільше поширення у сучасній спортивній літературі отримало вивчення змагальної діяльності, в основі якої лежить розподіл змагальних дій на окремі частини – часові відрізки або техніко-тактичні варіанти (Л.П.Матвеев, 1977,1991; В.Н.Платонов, 1986, 1997, 2003; М.А.Годик, 1988) коли використовується різна ступень деталізації – послідовною оцінкою власне змагальних дій, які розглядаються як компоненти діяльності. В той же час, засновуючись на положеннях загальної теорії діяльності (Л.С.Віготський, А.Н.Леонт'єв, С.Л.Рубинштейн), дослідники часто розглядають діяльність як кількість дій, а також послідовність виконання операцій (А.А.Красников, 1992).

Одночасно, велику увагу автори приділяють розробці модельних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів, які проявляються в процесі змагань (А.А.Новиков, Б.Н.Шустин, 1975-1999), обґрунтуванню концепцій управління діяльністю та станом спортсменів у різних видах спорту (А.В.Родіонов, 1973-1979; W.Kolew, S.Brogli, 1981; С.М.Вайцеховський, 1985; В.М.Волков, 1993; Д.А.Поліщук, 1993; В.І.Тхорев, 1999).

У той же час, не дивлячись на значимість проведених досліджень, до цього часу, як в спортивних іграх взагалі, так і в баскетболі конкретно, ще не складено загальноновизнаної концепції, що повною мірою відображає складність індивідуальних процесів, які відбуваються зі спортсменами під час підготовки та їх участі у змаганнях. Саме це не дозволяє розглядати змагальну діяльність як цілісну систему та визначити її

більш ефективні шляхи підвищення її надійності в усіх ланках: загальноосвітні школи, ДЮСШ, вищі навчальні заклади, аматорські команди, професійні баскетбольні клуби, збірні команди України [2,3].

Мета роботи. Експериментально обґрунтувати можливість ефективного застосування методики індивідуальної підготовки гравців-баскетболістів у студентських командах.

Організація досліджень. Сучасне життя штовхає тренерів на пошук нових більш ефективних засобів підготовки спортсменів-баскетболістів, які дозволяють розв'язувати як загальні задачі фізичного виховання, так й специфічні до баскетболу. У найбільш чужому майбутньому баскетбол може стати одним із ефективних засобів фізичного виховання та оздоровлення молоді. Регулярні заняття ним несе добрий оздоровчий заряд, а співвідношення різних за характером (силових, швидко-силових, тактико-тактичних та інших) дій дає позитивний вплив на різні системи та функції організму спортсменів-баскетболістів.

Не зважаючи на те, що зі зміною правил змагань час гри розділювався на чотири періоди по 10 хвилин які дали змогу дещо знизити змагальний обсяг ігрового навантаження, його інтенсивність значно зросла, а це потребує досить доброї фізичної підготовленості від кожного спортсмена. Враховуючи те, що баскетбол, як вид спорту існує досить давно, то існує багато розробок з медико-фізіологічних основ виховання та нормування навантажень у процесі підготовки до змагань. Але, зі зміною умов ці питання стають ще більш актуальними, особливо в студентських командах, де до 1996 р. не приділялось належної уваги.

Результати обстеження рівня фізичної працездатності баскетболістів-студентів 17-18 років як контрольної так і експериментальної груп, які грають в командах ЗНТУ та ЗДІА (відповідно), дають можливість говорити, що всі вони мали приблизно однакові показники фізичної підготовленості.

Антропометричні показники, результати велоергометричних досліджень, а також функціональні величини PWC_{170} та МПК на один кг маси тіла приведено в таблиці 1.

Характерними рисами тренування у студентському віку баскетболістів 17-18 років є необхідність систематичного впливу з боку тренерів на організм спортсменів, як на фізичний стан, так і на їх психічну сферу. У зв'язку з цим виникає необхідність розроблення комплексу завдань, що забезпечують підтримку стану здоров'я та підвищення індивідуальної працездатності баскетболістів. Особлива доцільність до вибору тренувальних засобів для студентів-спортсменів цього віку обумовлена специфічним функціонуванням адаптаційних можливостей їх організму. Тому особливу увагу у цей час мають уміння тренера вибирати засоби впливу та вміти правильно інтерпретувати результати їх застосування.

Аналізуючи отримані дані контрольної групи (таб.2) слід вказати на те, що ростові показники цієї групи та студентів експериментальної групи ЗДІА (таб.1) практично не відрізняються одне від одного (відповідно 183,2 см та 183,1 см) на початку дослідження.

Подібні показники одержано для середньої маси студентів-баскетболістів команд ЗНТУ та ЗДІА. Так, середня вага спортсменів експериментальної групи ЗДІА складала 76,3 кг, а команди ЗНТУ – 76,2 кг.

У той же час слід вказати, що середні показники PWC_{170} значно менше в експериментальній групі ніж у спортсменів контрольної групи, та складають відповідно 1323,0 см і 1323,0 кгм. Це вказує на те, що не дивлячись на майже однакові показники

**Антропометричні та функціональні характеристики
баскетболістів 17-18 років, що поступили до ЗДІА
(експериментальна група n = 14)**

№ з/п	Вік (років)	Зріст (см)	Маса (кг)	PWC ₁₇₀ (кгм)	МПК розрах. (л/мін)	PWC ₁₇₀ на 1 кг маси	МПК (на 1 кг маси)
1	18	189	80	1267	3,6	16,4	45,0
2	18	190	82	1275	3,7	16,0	45,1
3	17	188	70	1056	3,2	15,0	45,0
4	17	175	70	1300	3,9	18,6	55,4
5	18	188	80	1414	4,1	16,6	48,6
6	18	168	75	1389	4,0	18,5	53,3
7	18	182	70	1334	3,9	18,0	51,7
8	17	174	71	1215	3,9	18,8	54,6
9	17	184	80	1335	3,8	18,6	52,3
10	18	180	80	1313	3,9	16,3	48,5
11	17	190	81	1072	3,2	13,4	38,9
12	17	188	74	1146	3,6	15,4	46,3
13	17	176	70	1315	3,8	18,8	54,8
14	17	161	85	1280	3,7	16,0	45,9
\bar{X}	17,4	183,1	76,3	1265,1	3,7	16,8	48,8
σ	0,6	15,0	2,5	110	0,30	1,6	4,7

зі зросту та вазі спортсменів обох команд, баскетболісти ЗНТУ мають кращу загальну працездатність ніж їх колеги з експериментальної групи ЗДІА. Взагалі, цей показник виник через того, що на перший курс ЗНТУ було прийнято шість студентів, які досвідчено професійно займалися баскетболом у ДЮСШ.

Не дивлячись на існуючу простоту та начебто не дуже великий обсяг фізичних навантажень після зміни правил гри (4-ри тайми по десять хвилин з 3-ма перервами) сама участь в іграх із баскетболу вимагає досить гарної фізичної підготовки спортсменів. Для чого в усіх учасників експерименту було досліджено розрахунок

Таблиця 2

Антропометричні та функціональні характеристики баскетболістів 17-18 років, що поступили до ЗНТУ (контрольна група n = 13)

№ з/п	Вік (років)	Зріст (см)	Маса (кг)	PWC ₁₇₀ (кгм)	МПК розрах. (л/мін)	PWC ₁₇₀ (на 1 кг маси)	МПК (на 1 кг маси)
1	17	180	80	1340	3,5	16,2	44,8
2	17	176	72	1358	3,2	15,4	44
3	18	192	88	1260	3,7	16,1	45,2
4	17	178	74	1348	3,6	16,2	45,2
5	18	183	72	1324	3,4	13,8	38,8
6	17	178	70	1362	3,9	16,4	45,2
7	18	169	64	1370	3,8	16,6	52,2
8	17	196	82	1284	3,7	16,0	46,2
9	18	185	79	1310	3,6	15,8	45,4
10	18	182	80	1375	3,5	15,9	46,7
11	17	190	80	1178	3,4	15,2	45,6
12	18	184	74	1358	3,9	16,6	47,1
13	17	188	76	1328	3,8	18,1	53,6
\bar{X}	17,5	183,2	76,2	1323,0	3,6	16,0	46,2
σ	0,5	14,6	2,4	117	0,27	1,6	4,1

...надали змогу встановити МПК на один кг маси тіла. Це було необхідно для... рівня загальної працездатності кожного з усіх спортсменів. Адже, щоб... працездатності значно відрізнявся, то встановити які-небудь статистично... закономірності реакції організму спортсменів-баскетболістів на ігрове... було б досить важко.

Обговорення. Як вже вказувалось вище, результати дослідження працездатності... експерименту на його початку дають можливість говорити, що всі вони мали... однаковий рівень загальної фізичної підготовленості. Про це свідчать... показники та результати велоергометрії, а також розраховані величини... та МПК на один кг маси тіла (Таб.1.2).

На початку дослідження представникам обох команд було запропоновано зіграти... з чотирьох тренувальної гри. Перед грою гравці розім'ялись на протязі... а потім грали по 20 хвилин з перервами. У цьому тренувальному занятті... спортсмени тільки експериментальної групи ЗДІА, так як команда ЗНТУ... з рахунком 87 на 69 очок.

Аналіз рухових дій показав, що за 20 хвилин гравці у середньому долають відстань

до 700 м, з яких – шагом до 120 м. Вони виконують 39 стрибків, з яких 16 стрибків при виконанні кидка в стрибку та 12 стрибків біля щитів при оволодінні м'ячем, відскакує від кільця, решта – при грі у захисті.

За 20 хв. гри баскетболісти експериментальної групи виконували наступні технічні прийоми: з веденням м'яча гравець долає в середньому до 400 м; виконує 53 передачі з яких на близьку відстань (2-5 м) – 14, передач на середню відстань (6-10 м) – 21, 14 передач на відстань більше ніж 10 м. У нашій роботі спостереження здійснювалися за ігровими діями студентів-баскетболістів і тому наші дані декілька відрізняються від даних одержаних іншими авторами [4].

Висновки

Таким чином, проведене дослідження дозволяє констатувати той факт, що навіть однієї стандартної гри в баскетбол її учасники одержують досить значне фізичне навантаження. Слід також пам'ятати, що у тренерів ігрових команд котрі, як відомо, приймають участь безпосередньо у грі, ЧСС під час ігор у відповідальних змаганнях перевищує інколи 200 уд/хв..

Особливість адаптації в спорті, зокрема і в баскетболі, складає необхідність пристосування гравців до екстремальних умов, її багатоступінчастість ускладнюється умовами зовнішнього середовища.

Література

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренерские игры) – Т. Изд-во им. Ибн Сины, 1991. – 165 с.
2. Верхошанский Ю.В. “Ударный” метод развития “взрывной” силы. // Теория и практика физической культуры. М. – 1968 - № 8 – С. 59.
3. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. – М.: Спорт. Академия Пресс 2000 – 120 с. (наука - спорту).
4. Кхелифа Риад Бен Яссин. Совершенствование технического мастерства баскетболистов с учетом биомеханических особенностей их моторики. Диссертация на соискание канд. наук по физ. воспитанию и спорту /УГУФВС. – Киев, 1996 – 120 с.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РІВНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

О.М.КУЗЬМЕНКО

Запорізька державна інженерна академія

Анотація. У статі розглядаються питання засобів ефективної підготовки студентів-баскетболістів, які дозволяють вирішувати як загальні задачі фізичного виховання, так і специфічні для баскетболу.

Ключові слова: фізичний розвиток, студенти-баскетболісти, змагальна діяльність.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УРОВНЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-
БАСКЕТБОЛИСТОВ

О.М.КУЗЬМЕНКО

Запорожская государственная инженерная академия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы способов эффективной подготовки студентов-баскетболистов, которые позволяют решать как общие задачи физического воспитания, так и специфические для баскетбола.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты-баскетболисты, соревновательная деятельность.

COMPARABLE CHARACTERISTIC OF INDEXES SHOWING INDIVIDUAL PHYSICAL TRAININGS OF THE BASKETBALL-PLAYER STUDENTS AND THE CHARACTERISTIC SHOWING THE LEVEL OF THEIR FUNCTIONAL TRAINING

O. M. KUZ'MENKO

Zaporozhye State Engineering Academy

abstract. The article under consideration deals with the questions as for the effective trainings of basketball-player students. These questions allow to solve as general problems of the physical education as the special questions dealing only with basketball.

The keywords: physical trainings, basketball-player students, competative activity.

РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ - УЧАСНИКІВ
ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ ВИХІДНОГО ДНЯ

Ольга ЖДАНОВА, Лідія ТИМОШЕНКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Вступівка проблеми. Сучасний стан розвитку держави зумовив зростання фізичної підготовленості студентства, необхідної для подальшої успішної діяльності. Фізична культура і туризм виступають як фактори соціального становлення спеціалістів, активного розвитку їх індивідуальних та професійно-значущих якостей. Це є засіб досягнення фізичного вдосконалення [2,5].