

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. Главное изд-во, 1989. – 3 с.
6. Фикалич 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 (jumping, quickness, endurance). Special excises for individual preparation of young players improved their results and helped to adapt for new training and competitive

ЗМАГАЛЬНА МОДЕЛЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАГАТОБОРЦІВ ВСК

ВОЛОДИМИР МИХАЙЛОВ

*Львівський військовий орден Червоної зірки інститут імені гетьмана
Сидора Кірилича при Національному університеті "Львівська політехніка"*

Ідея з можливостей, оптимізації управління тренувальним процесом науково-спортивного комплексу (ВСК) закладена у розробці моделей змагальної діяльності, від якою спеціалісти розуміють певне поєднання на різних рівнях досягнутості спортивних результатів у всіх вправах багатоборства.

Актуальність дослідження полягає в тому, що фізична спроможність багатоборців не повною мірою відповідає сучасним вимогам [1]. Вагомою причиною є недосконалість науково-методичного забезпечення фізичної підготовки, особливо ВСК – важливішого напрямку покращення фізичних якостей військовослужбовців. Більшість фахівців, які готують багатоборців, вивчаються методичними здобутками, напрацьованими в інших видах спорту. Це не дозволяє значною мірою враховувати спрямованість, розподіл навантаження, характер взаємодії вправ, з яких складається комплекс: бігу на 100 м, підтягування на перекладині, подолання 400 м смуги перешкод, бігу на 100 м. Як наслідок погіршується цілеспрямованість навчально-тренувального процесу, а його результативність – не відповідає витратам.

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

Мета роботи. Вдосконалення навчально-тренувального процесу шляхом розроблення змагальних моделей підготовленості багатоборців різних за рівнем майстерності.

Завдання роботи. 1. Встановити оптимальне поєднання спортивних досягнень в окремих вправах залежно від суми очок у багатоборстві ВСК.

2. Визначити пріоритетність та динаміку приросту спортивних результатів в окремих вправах у багатоборців різної підготовленості.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури.

2. Аналіз протоколів змагань та статистичної обробки спортивних результатів.

Організація роботи. Дослідження проводилось у два етапи. На першому вивчались та систематизувались матеріали виступів багатоборців на чемпіонатах Збройних Сил та першостей України серед вищих військових закладів, що проводились у 1998-2000 рр. Для встановлення рівня майстерності й можливості порівняння спортивних досягнень учасників різних змагань (в цей час діяло декілька таблиць у ВСК) спеціально розроблена таблиця на основі стандартної шкали, порівняльних норм, прогресивного нарахування очок та їх еквівалентності (справедливості) у чотирьох вправах багатоборства. На другому етапі встановлювались показники змагальної моделі підготовленості спортсменів, динаміка зростання результатів в окремих вправах від одного спортивного розряду до іншого, важливість вправ комплексу у підвищенні майстерності багатоборців.

Результати дослідження. Наслідком аналізу виступів спортсменів на відповідальних змаганнях національного рівня стало складання змагальної моделі підготовленості багатоборців від III спортивного розряду до майстра спорту України (див. табл.). Змагальні моделі вирахувати за стандартним відхиленням від середніх результатів виконання чотирьох вправ комплексу 262 учасниками, які у багатоборстві набирали суму очок не нижче I спортивного розряду. Згодом для зручності користування результати заокруглювались, що знімало певні питання з їх практичному виконанні.

Таблиця

Показники змагальної моделі підготовленості багатоборців ВСК за порівняльними нормами та середніми значеннями і стандартним відхиленням

Рівень майстерності	Розряд	Кількість обстежених	Сума очок	Біг на 100 м	Підтягування	Смуга перешкод	Біг на 300 м
ВИСОКИЙ	МС		4000	11,8	31	1.36,0	4,20
		262	3961	11,81	29,1	1.36,49	4,20
		19	3959,5 ±152,18	11,75 ±0,27	29,53 ±5,09	1.36,51 ±2,98	4,20 ±0,02
ВИЩЕ СЕРЕДНЬОГО	КМС		3520	12,0	28	1.39,0	4,40
		262	3507	12,1	28	1.39,29	4,40
		34	3526 ±114,04	11,96 ±0,29	27,21 ±5,17	1.38,73 ±3,05	4,40 ±0,02
СЕРЕДНІЙ	I		2800	12,4	22	1.45,0	4,60
		262	2818	12,4	21,39	1.44,88	4,60
		63	2766 ±57,87	12,39 ±0,27	21,03 ±3,93	1.45,99 ±4,55	4,60 ±0,02
НИЖЧЕ СЕРЕДНЬОГО	II		2560	12,6	20	1.47,0	4,80
		262	2496	12,66	18,82	1.47,69	4,80
		53	2567 ±66,88	12,53 ±0,43	20,02 ±5,12	1.49,59 ±6,14	4,80 ±0,02
НИЗЬКИЙ	III		2040	13,1	15	1.53,0	5,00
		262	1999	13,09	13,68	1.53,25	5,00
		47	1981 ±171,14	13,13 ±0,41	15,79 ±3,51	1.58,01 ±5,82	5,00 ±0,02

Порівняльна норма, що закладена у таблицю оцінювання виступів багатоборців ВСК, дозволяє встановити кількість учасників, яким ці норми вдалося виконати. Середній рівень, що відповідає I спортивному розряду, виконують 28,29% учасників, вище середнього (КМС) – 14,99%, високий (МС) – 13,59% [2]. Орієнтація на відповідність вказаним відсоткам, надає можливості швидко оцінити виступи учасників на національних змаганнях і зробити висновки про їх підготовленість в цілому.

У тренуванні багатоборців фахівці мають справу не із середньостатистичною людиною, а конкретною людиною з певними спортивними досягненнями. Ці досягнення можуть бути вищими, відповідати, або нижчими за модельні показники, встановленими за порівняльними нормами. Наскільки результати багатоборця відрізняються від змагальної моделі можна обчислити через середні значення та їх стандартне відхилення на групі людей, які за сумою набраних очок у ВСК є однорідними. Для забезпечення середніми показниками змагальної моделі підготовленості, що відповідають II та III спортивному розряду, число обстежених спортсменів збільшено до 590 за рахунок змагань, що проводились у Львівському національному інституті. При розгляді результатів звертає на себе увагу неістотність відхилення, що отримані різними способами розв'язання проблеми. Це вказує на певну спроможність і можливість їх використання в разі потреби окремо. Для аналізу розглянемо результати, що відповідають високому рівню майстерності – майстра спорту України. Середня сума очок у багатоборстві за результатами виступів 19 учасників – 3959,5 при їх стандартному відхиленні 152,18 очка (коефіцієнт варіації $V=3,84\%$ вказує на однорідність групи) складалась із часу бігу на 100 м – $11,75 \pm 0,27$ с, підтягування на перекладині – $29,53 \pm 5,09$ разів, подолання 40 м смуги перешкод – $1,36,51 \pm 2,98$ с, бігу на 3000 м – $9,22,63 \pm 26,12$ с. В межах, що вказуються стандартним відхиленням в обидва боки від середнього значення відхиляється 68% результатів спортсменів. Тобто 13 чоловік із 19 показали час в бігу на 100 м 11,48-12,02, підтягнулись на перекладині – 24,44-34,62 рази, подолали смугу перешкод за 1,33,53-1,39,49 с пробігли 3000 м за 8,56,51-8,48,75 с. Звичайно, якщо в одній вправі результат був меншим за середній, то в іншій – він повинен бути вищим, щоб компенсувати недоліки (особливості) індивідуальної підготовленості спортсмена. Оцінювання виступу багатоборців відносно середніх показників визначає вправи, в яких спортсмени відстають, а в яких мають певну перевагу над іншими. Стандартне відхилення вказує значення невідповідності. Це вказує на індивідуалізацію направленості навчально-тренувального процесу, вказує реальні орієнтири підготовки багатоборців [3].

Для в'ясування деяких інших закономірностей, що впливають на підготовку багатоборців, вивчалася динаміка результатів у вправах комплексу в процесі підвищення рівня їхньої спортивної майстерності. Найбільший приріст – 87% спостерігається у підтягуванні на попереччині з 17,79 до 29,59 рази. На смугі перешкод час подолання дистанції зменшується на 18,22%, в бігу на 3000 м – на 10,48%, а найнижчі показники зафіксовані у бігу на 100 м – 10,51%. У бігу на 100 м від III спортивного розряду до майстра спорту України покращення результату відбулося на 1,38 с. Низький приріст результату у бігу на 100 м вказує на необхідність звернути додаткову увагу фахівців на підготовку у цій вправі багатоборців.

Аналіз особливостей динаміки зміни результатів у вправах багатоборства від розряду до розряду, засвідчує різну спрямованість та неоднаковість їх приросту. При підготовці багатоборців від III до II спортивного розряду найбільший приріст серед всіх чотирьох вправ багатоборства відмічається у бігу на 100 м – 43,48%. У проміжку між II і I спортивним розрядом найвагоміші зміни припадають на зменшення часу подолання смуги перешкод 16,74%. Між I спортивним розрядом кандидатом у майстри спорту найбільше покращуються результати у підтягуванні на перекладині – 44,98%. І останнє, при підготовці від кандидата в майстри спорту до майстра спорту України переважаючі темпи приросту спостерігаються у бігу на 3000 м – 24,66%. Нерівномірність динаміки приросту результатів у вправах багатоборства для спортсменів різної підготовленості мають місце і в інших багатоборствах [4]. На нашу думку, це можна пояснити не тільки індивідуальними особливостями спортсменів, але існуванням загальних закономірностей, необхідно віднести до характеристики ефективності етапної підготовки багатоборців.

Отже, враховуючи виявлену спрямованість тренування в окремих вправах багатоборства ВСК, перший етап потрібно розглядати як такий, на якому основна увага приділяється швидкісно-силовій підготовці спортсменів; на другому етапі забезпечується спеціальна бігова і технічна підготовка, що необхідна для успішного подолання смуги перешкод; третій етап присвячується розвитку силових можливостей у підтягуванні на перекладині, а четвертий – покращенню витривалості в бігу на 3000 м. Розподіл тренувальних засобів повинен враховувати специфіку кожного із етапів. Звісна річ, віддаючи перевагу специфіці етапу, проводиться підготовка і в інших вправах багатоборства, але спрямованість навчально-тренувального процесу залишається вказаною.

Висновки

Розроблення змагальної моделі підготовленості багатоборців визначили конкретні показники, яких слід досягнути на певних рівнях їх спортивної майстерності. Встановлення таких орієнтирів у всіх чотирьох вправах ВСК забезпечує цілеспрямованість навчально-тренувального процесу від II спортивного розряду до нормативу майстра спорту України.

Результати, отримані обчисленням порівняльних норм на учасників національних змагань за період 1998-2000рр, або середніх значень та стандартного відхилення для їх окремих груп, виявили практично однакову спроможність двох підходів у визначенні показників змагальної моделі підготовленості багатоборців. Порівняльні норми, крім того, об'єктивно оцінюють виступи спортсменів на різних змаганнях національного рівня, а стандартне відхилення середнього значення вказує на особливості індивідуальних досягнень у кожній вправі ВСК.

Динаміка покращення досягнень в окремих вправах комплексу від одного спортивного розряду до іншого неоднакова. Нерівномірність приросту результатів слід розглядати як вияв ефективності етапної підготовки, специфіку якої необхідно враховувати у тренуванні багатоборців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Комплексна програма розвитку фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України на 1999-2005 рр, 24,10,1998р. – 9 с.

2. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
3. Дрюков В. Моделирование и контроль соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в современном пятиборье // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – №2. – С.15-22.
4. Молодцов И., Рёвзон А., Семиколенных Н., Шустин Б. Соревновательная модель десятиборца // Легкая атлетика. – 1979. – №11. – С.10-11.

COMPETITIVE MODEL OF READINESS OF MILITARY SPORTS COMPLEX SPORTSMEN VOLODYMYR MIKHAYLOV

Red Star order, Hetman P. Sahaydachny Lviv Military institute attached to National University "Lvivska Polytechnica"

The competitive model of readiness of Military Sports complex sportsmen from the third sports category up to the Master of sports of Ukraine grade is submitted in the article. The objective methods are determined to estimate sportsmen on National competitions and the features of their achievements in each of four exercises of the complex are established.

Studying of increase of achievements dynamics in each of four exercises has revealed non-uniformity of their gain from one sports category up to another, that is necessary to take into account in sports training.

ВИМІРЮВАННЯ, ОЦІНКА ТА КЕРІВНИЦТВО ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЮ ГОТОВНІСТЮ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

ТЕТЯНА МИХАЙЛОВА, ВАЛЕРІЙ РОМАНЕНКО

*Сумський державний університет
Донецький національний університет*

Проблеми оптимізації стану психофізіологічної готовності (ПФГ) борців до змагальної діяльності вимагають вирішення низки завдань:

1. Визначення спектру та ієрархії інформативних показників психофізіологічної готовності спортсменів на різних етапах його підготовки.
2. Розробку інтегральних кількісних показників оцінки цього стану.
3. Оптимізацію стану готовності відповідно до обраної мети тренувального процесу.

Перше завдання може вирішуватися шляхом визначення діагностичної широти широкого ($n \geq 50$) спектру показників психофізіологічного стану відносно спортивної діяльності (рейтингу спортсмена) з наступним агрегуванням цих змінних у фактори та встановленням значення цих факторів для стану, що вивчається [1, 5]. Але найбільш ефективний процес спортивного вдосконалення пов'язаний із різноспрямованим "виправленням" суттєвих психофізіологічних функцій згідно з вектором: "рухливі якості" (I етап) – психофізіологічні функції" (II етап) – "психічні якості, мотиваційні та стан спортсмена" (III етап) [2, 3, 4]. У процесі багаторічної підготовки спортсменів-одноборців на перші позиції висувуються компоненти, які