

• 4515.66

X-941

Український державний університет фізичного виховання  
і спорту

На правах рукопису

Хромаєв Заурбек Майранович

УДК 796.3.071.5

Підготовка баскетболістів високої  
кваліфікації у мікроциклах  
змагального періоду

24.00.01 - Олімпійський та професійний спорт

Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

*Хромаєв*

Київ - 1997

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Українському державному університеті фізичного виховання і спорту.

Науковий керівник : кандидат педагогічних наук, професор  
Латишкевич Леонід Антонович.


Офіційні опоненти : доктор біологічних наук, професор  
Міщенко Віктор Сергійович; доктор  
педагогічних наук професор Корягін  
Віктор Максимович.

Провідна організація - Харківський державний інститут  
фізичної культури, Державний комітет  
України з фізичної культури та спорту,  
Харків

Захист відбудеться " 02 " грудня 1997 р о 14 год 30 хв.  
на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 50/29/01 Українського  
державного університету фізичного виховання і спорту ( 252650,  
Київ-5, вул Фізкультури, 1 )

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Українського  
державного університету фізичного виховання і спорту ( 252650,  
Київ-5, вул Фізкультури, 1 )

Автореферат розіслано " 01 " грудня 1997 р

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради,  
доктор педагогічних наук, професор  Іващенко І. Я.

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Існуючий сьогодні узагальнений підхід до процесу підвищення ефективності підготовки баскетболістів високої кваліфікації має тенденцію значного наближення до реальних запитів змагальної діяльності /О. ЯАлтберг, 1992; В.О.Данилов, 1993/.

Дуже важливо зуміти зберегти досягнений рівень підготовленості спортсменів на весь період змагань, стабільної та ефективної її реалізації / А.Д.Леонов, 1996; З.М.Хромаєв, 1996 /. Особливої гостроти набуває ця проблема за умов, коли спортивний сезон для баскетболістів триває близько 8 місяців, а кількість ігор, що проводяться спортсменами, становить 80 - 90 протягом спортивного сезону. Враховуючи вище викладене, варте уваги проведення спеціальних досліджень, що спрямовані на взаємопов'язаний аналіз системи оцінювання змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації та способів підвищення ефективності їх підготовки до наступних ігор у мікроциклах змагального періоду.

Гіпотеза. Результати багаторічних педагогічних спостережень автора, узагальнення досвіду роботи провідних фахівців з баскетболу дозволили припустити, що поточна оцінка ефективності змагальної діяльності баскетболістів з урахуванням ігрових амплуа спортсменів створює засади для максимального наближення змісту міжігрових мікроциклів підготовки спортсменів до реальних запитів гри з майбутнім суперником з урахуванням сильних та слабких сторін його підготовленості.

Мета цього дослідження - підвищення ефективності змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації на засадах раціональної побудови мікроциклів підготовки спортсменів протягом змагального періоду.



Наукова новизна. У результаті проведених досліджень вперше в теорії та практиці баскетболу виділено принципові підходи до побудови міжігрових мікроциклів підготовки спортсменів у змагальному періоді; визначено основні модельні характеристики змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації з урахуванням їх ігрового амплуа; експериментально обґрунтовано побудову міжігрових мікроциклів підготовки баскетболістів протягом змагального періоду з урахуванням опрацьованих модельних характеристик, реальних показників ефективності змагальної діяльності спортсменів та їх функціонального стану і запитів гри з майбутнім суперником.

Теоретична значимість роботи полягає у тому, що отримані дані розширюють наші уявлення про методiku побудови мікроциклів підготовки баскетболістів протягом змагального періоду.

Практична значимість. Результати досліджень реалізовано у практиці навчально-тренувального процесу баскетбольних чоловічих команд вищої ліги першості України.

Дані, які отримано у дослідженні, впроваджено до системи підготовки національної чоловічої команди України з баскетболу. Результати досліджень можуть використовуватись під час читання лекцій для студентів спеціалізованих вузів за курсом фаху.

Поза цим, під час корекції з урахуванням виду спортивної гри результати дослідження можуть використовуватися в інших видах спортивних ігор.

Апробація роботи та декларація внеску дисертанта в опрацювання наукових результатів. Результати досліджень доповідались на II Міжнародному науковому конгресі "Сучасний Олімпійський спорт", Київ, 1997 р., 16-19 травня, на семінарі тренерів України з баскетболу команд вищої ліги, м. Миколаїв, 1996 р. та м. Київ, 1997р.

Дисертацію виконано згідно зі Зведеним планом НІР Державного комітету з фізичної культури та спорту. Тема 1.5 "Вдосконалення структури підготовленості спортсменів у зв'язку зі специфічною змагальною діяльністю".

Конкретний внесок автора визначається виділенням принципів підходів до побудови міжігрових мікроциклів підготовки, їх структури та змісту, а також опрацюванням модельних характеристик змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації з урахуванням їх ігрового амплуа.

Методологія та методи досліджень. Підґрунтям досліджень стала концепція, згідно з якою одним з основних факторів, що забезпечують ефективну реалізацію досягнутого рівня підготовленості баскетболістів високої кваліфікації, є раціональна побудова структури та змісту мікроциклів підготовки спортсменів протягом змагального періоду з урахуванням розподілення ігрового навантаження між гравцями команди та реальних показників баскетболістів, запитів гри з майбутнім суперником.

Для досягнення поставленої мети у роботі було визначено такі задачі:

1. Визначити модельні характеристики змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації
2. Опрацювати систему ефективності змагальної діяльності та функціонального стану баскетболістів високої кваліфікації під час гри та під час змагання в цілому з урахуванням ігрового амплуа.
3. Опрацювати практичні рекомендації зі змісту міжігрових мікроциклів підготовки спортсменів з урахуванням їх ігрового амплуа та ігор з майбутнім суперником.
4. Апробувати у практиці тренувального процесу баскетболістів високої кваліфікації зміст міжігрових мікроциклів підготовки спортсменів.

Для розв'язання поставлених у роботі задач використовувались такі методи дослідження: аналітичний огляд літератури, вивчення та

узагальнення передового досвіду підготовки баскетболістів, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

#### Організація досліджень

Дослідження проводились у декілька етапів. На першому етапі вирішувалась задача з визначення кількісних та якісних характеристик змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації. Опрацьовувалася система оцінювання змагальної діяльності баскетболістів.

На другому етапі здійснювався пошук оптимального змісту міжігрового мікроциклу підготовки баскетболістів з урахуванням оцінки позитивних та негативних сторін аналізу змагальної діяльності спортсменів з попереднім суперником та моделювання гри з майбутнім суперником з урахуванням особливостей ігрової діяльності як окремих гравців, так і команди в цілому, з наступною оцінкою ефективності моделі гри, що розглядається.

Третій етап присвячено апробації опрацьованого змісту міжігрових мікроциклів підготовки баскетболістів протягом змагального періоду та практики підготовки баскетбольних команд вищої ліги системи першості України.

Об'єктом дослідження став тренувальний процес баскетболістів високої кваліфікації протягом змагального періоду їх підготовки.

Предметом дослідження стала раціональна структура та зміст мікроциклів підготовки баскетболістів протягом змагального періоду.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, чотирьох глав, висновків та списку використаної літератури. Викладена на 176 сторінках друкованого тексту, містить 27 таблиць, 5 рисунків. У роботі використано 222 літературних джерела, з яких 21 іноземне.

## ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

### Опрацювання методики оцінки змагальної діяльності баскетболістів

Тісний взаємозв'язок та взаємозумовленість різних сторін підготовленості баскетболістів під час їх виявлення за умов змагань визначає підхід до методики оцінки її ефективності. Різні параметри, які характеризують компоненти змагальної діяльності, вимагають суворо диференційованого підходу. Лише чітко визначивши окремі складові, можна дати об'єктивну оцінку сильним та слабким сторонам у структурі змагальної діяльності як конкретного баскетболіста, так і команди в цілому.

Майстерність баскетболістів оцінюється за їх внеском у формування результату, що визначається не лише кількістю м'ячів що влучили у ціль, але й ефективністю дій спортсменів у захисті та інших елементах гри. Нами було опрацьовано метод кількісної оцінки корисності ігрової діяльності спортсменів, для чого підготовлено шкалу умовних одиниць - балів, яка має позитивні та негативні значення (успішні дії - зі знаком "+", невдалі - зі знаком "-").

Різниця сум позитивних та негативних балів дає можливість оцінити діяльність гравця у грі, але оскільки час участі баскетболістів у тій чи іншій грі не однаковий, то для порівняння оцінок ігрової діяльності баскетболістів між собою або одного і того самого гравця у кількох іграх ми вираховували коефіцієнт корисної дії спортсмена за одну хвилину його участі у грі за формулою

$$\text{к.к.д.} = \frac{a}{t} \cdot 100\% ,$$

де  $a$  - різниця між сумою позитивних та негативних балів;

$t$  - час, проведений спортсменом у грі.

Отриманий результат дозволяє оцінити ефективність дії кожного гравця у нападі, захисті та в цілому за гру. За результатами застосування такої системи було виведено шкалу оцінки ефективності змагальної діяльності кожного гравця за п'ятибальною системою: більше 50 % відмінно; 40-50 % - добре; 20-39 % - задовільно; 1-20 % - посередньо; нижче 1 % - незадовільно.

Такий матеріал дає додаткову інформацію тренеру для комплектації основного складу команди, планування гри з певним суперником проти конкретної системи захисту та нападу.

#### Аналіз змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації

Аналіз змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації, які виконують різні ігрові функції (нападаючі, гравці другої лінії нападу та центрові), дозволяють опрацювати модель гри команди в цілому у нападі та у захисті. Для атакуючої діяльності модель гри команди представлено такими показниками та їх кількісними характеристиками.

- кількість атак - 100 за ефективності 58 %;
- ефективність однієї атаки в очках дорівнює 1,1;
- співвідношення стрімголового та позиційного нападу у грі досягає 20 % та 80 % відповідно;
- співвідношення кидків з гри, які виконуються з різних дистанцій: з ближньої дистанції - 40 %; з середньої - 40 %; з дальньої - 20 %;
- співвідношення індивідуальних та командних атак - 50 % та 50 % відповідно;
- влучення у кільце з гри - 56 %;
- влучення дистанційного кидка - 42 %;
- влучення штрафних кидків - 74 %;



- результативність у боротьбі за м'яч, який відскочив, поблизу щита супротивника - 37 %;

- загальна кількість втрат м'яча у грі - 12 %;
- ефективність стрімгового нападу - 66 %;
- ефективність позиційного нападу - 50 %.

Модель гри команди у захисті в середньому за один матч представлена такими показниками та їх кількісними характеристиками:

- загальна ефективність гри у захисті - 50 %;
- результативність пресингу за відбором м'яча у суперника - 23 %;
- ефективність захисту - 62 %;
- ефективність влучення гравців команди суперника з гри - 45 %;
- ефективність влучення м'яча у кільце гравцями команди суперника у дистанційних кидках з гри - 37 %;
- результативність у боротьбі за м'яч, який відскочив на своєму щиті, - 70 %;
- кількість перехватів м'яча - 8 %.

Отримані дані є нормативними показниками ефективності змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації різних ігрових амплуа і становлять підґрунтя критеріїв оцінки їх внеску у формування командного результату. Поза тим, отримані дані стали підґрунтям опрацювання модельних характеристик змагальної діяльності баскетболістів різних ігрових амплуа і є засадами корекції індивідуальних та командних планів підготовки спортсменів, прогнозування складу на майбутню гру та її результату.

Необхідно зазначити, що для більш об'єктивного підходу до побудови міжігрових мікроциклів підготовки баскетболістів важливо враховувати не лише показники ефективності змагальної діяльності спортсменів, але і вираженість втоми баскетболістів, їх функціональний стан та зміни фізичної працездатності.

Вплив змагального навантаження на показники  
спеціальної фізичної підготовленості  
баскетболістів високої кваліфікації

Для визначення об'єктивної оцінки впливу змагального навантаження на формування процесу втоми баскетболістів у ході гри ми провели дослідження з реєстрацією показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які відображають ступінь втоми баскетболістів до гри і зразу після участі у грі.

З показників, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість спортсменів, нами реєструвались:

- швидкість пересування баскетболістів ( біг 20 м );
- швидкісна витривалість ( біг 8 x 25 м );
- влучність та швидкісна витривалість ( кількість передач у ціль протягом 30 с );
- комплексний тест, що характеризує загальний рівень спеціальної фізичної працездатності баскетболістів

Аналізуючи результати педагогічного тестування рівня спеціальної фізичної працездатності баскетболістів після змагального навантаження ( після гри ), ми відзначаємо, що порівняно з початковими показниками значно знизився рівень спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації ( біг 20 м - 30,02 с - 3,27 с ) ( таблиці 1,2 ).

Сталося помітне зниження сумарного результату у тесті човникового бігу 8 x 25 м ( 39,0 с - 43,0 с ). Зменшилась кількість передач м'яча у ціль протягом 30 с ( 36,5 с - 33,2 с ). Водночас знизився і показник комплексного теста, що характеризує рівень та стан спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

Таблиця 1

Результати тестування рівня спеціальної фізичної  
підготовленості баскетболістів високої кваліфікації  
(МС та МСМК) до гри (  $n = 20$  )

Статистичні параметри	Швидкість бігу 20 м, с	Човниковий біг 8 x 25 м, с	Кількість передач у ціль, раз	Комплексний тест, с
$\bar{X}$	3,02	39,00	36,5	14,2
$\sigma$	0,21	2,82	3,11	1,15
m	0,04	0,65	0,65	0,26
V	7,00	7,50	8,60	8,10

Таблиця 2

Результати тестування рівня спеціальної фізичної  
підготовленості баскетболістів високої кваліфікації  
(МС та МСМК) після гри (  $n = 20$  )

Статистичні параметри	Швидкість бігу 20 м, с	Човниковий біг 8 x 25 м, с	Кількість передач у ціль, раз	Комплексний тест, с
$\bar{X}$	3,27	43,00	33,20	15,1
$\sigma$	0,23	3,40	3,07	1,43
m	0,05	0,76	0,04	0,32
V	7,30	7,90	7,10	9,50

Таким чином, змагальне навантаження та втома, викликана ним, помітно впливають на працездатність баскетболістів і показники їх спеціальної фізичної підготовленості.

В свою чергу викладене стає на засадах для регулювання навантаження, його індивідуалізації та передбачає включити до змісту міжігрового мікроциклу підготовки спортсменів, окрім відновлювальних заходів, і тренувальні впливи, спрямовані переважно на ті м'язові групи, які несли не основне навантаження у процесі минулої гри, і тим самим активізувати відновлювальні процеси.

Вплив змагального навантаження на спеціальну фізичну підготовленість баскетболістів та їх працездатність передбачає необхідність більш глибокого аналізу стану спортсменів під час та після змагального навантаження ( гри ) за показниками, які відображають "внутрішню" навантаженість спортсменів і готовність до виконання тренувального навантаження

З цією метою було вивчено реакцію організму спортсменів за показниками ЕКГ та варіаційної пульсографії, що відображає функціональний стан організму баскетболістів після значного навантаження.

Аналіз впливу змагального навантаження на показники  
частоти серцевих скорочень у баскетболістів  
високої кваліфікації

У процесі гри нами зафіксовано розмах коливань ЧСС від 126 до 210 ударів  $\cdot$  хв<sup>-1</sup> за середньої величини ЧСС - 167,5 ударів  $\cdot$  хв<sup>-1</sup>. Така відмінність у показниках ЧСС зумовлена великою кількістю варіативних ситуацій, які виникають у процесі ігрової діяльності та характеризуються мінливістю рухової активності.

Слід зазначити, що найбільшій величині ( 180 - 210 ударів  $\cdot$  хв<sup>-1</sup> ) ЧСС досягає при проведенні однієї або кількох атак швидким проривом, застосуванні пресингу або швидкого повернення у захист під час стрімгової атаки суперника. Однак такий високий рівень ЧСС підтримується спортсменами порівняно нетривалий час (від 15 до 60 с).

На величину коливань ЧСС впливає не лише зміна інтенсивності навантажень, але і значимість змагань, кваліфікація суперника, рахунок гри і т. п. В іграх з однаковим суперником ЧСС в активні фази гри не опускається нижче 166 - 168 ударів  $\cdot$  хв<sup>-1</sup>. Максимальна величина показників ЧСС спостерігалась у спортсменів у моменти найвищих напружень ( до 210 ударів  $\cdot$  хв<sup>-1</sup> ) в іграх з основним суперником. Ігри зі слабким суперником проходять за більш низьких коливань цього показника. В таких іграх ЧСС коливається у межах 150-196 ударів  $\cdot$  хв<sup>-1</sup>, при чому захисні дії проходять за більш високих показників ЧСС, ніж дії нападу.

Змагальне навантаження суттєво відрізняється за характером фізіологічного впливу на організм баскетболістів. Найменші фізіологічні зрушення виявлено під час виконання штрафних кидків, де середнє значення показників ЧСС було у межах 120 - 160 ударів  $\cdot$  хв<sup>-1</sup>. У деяких випадках у момент виконання першого штрафного кидка ЧСС

дорівнювала  $180 \text{ ударів} \cdot \text{хв}^{-1}$ , а в момент виконання другого кидка, після напружених моментів гри, показник ЧСС зменшувався до  $144 \text{ ударів} \cdot \text{хв}^{-1}$ .

У ході досліджень у процесі ігрової діяльності баскетболістів високої кваліфікації нами зареєстровано умовні зони інтенсивної діяльності спортсменів за показниками ЧСС, їх кількість, питома вага. Дослідження показали, що у грі спостерігається така динаміка ЧСС:

- перед грою -  $122 - 156 \text{ ударів} \cdot \text{хв}^{-1}$ ;
- на другу хвилину гри -  $174 - 186 \text{ ударів} \cdot \text{хв}^{-1}$ ;
- після третьої хвилини гри та до кінця матчу -  $156 - 198 \text{ ударів} \cdot \text{хв}^{-1}$ .

У результаті досліджень ЧСС нами визначено пульсову вартість гри. За 40 хвилин гри (чистий ігровий час) запит до організму баскетболістів досить високий: у межах  $5500 - 7600 \text{ ударів}$  ( $X = 6702,57 \text{ ударів} \cdot \text{хв}^{-1}$ ).

Ці види змін показали, що серцево-судинна система баскетболістів добре пристосовується до швидких змін у грі. Це переконує нас у необхідності моделювання навчально-тренувального процесу підготовки баскетболістів з урахуванням умов змагальної діяльності.

За результатами досліджень ЧСС можна констатувати:

- у процесі змагань показники ЧСС носять коливальний характер, відображаючи змінну рухову діяльність баскетболістів;
- змагальна діяльність баскетболістів характеризується роботою високої інтенсивності;
- показники середніх величин ЧСС у процесі гри дозволяють вважати, що робота, яка виконується баскетболістами за умов змагальної діяльності, відбувається у зоні аеробно-анаеробного впливу.

На засадах дослідження ЧСС у баскетболістів ми передбачили, що моделювання та проведення тренувального процесу в міжігрових мікроциклах за умов, максимально наближених до змагальної діяльності, дасть можливість розширити потенціал спортсменів у підвищенні ефективності ігрової діяльності.

Обґрунтування структури та змісту мікроциклів  
підготовки баскетболістів високої кваліфікації  
у змагальному періоді

З'ясовані індивідуальні відмінності у показниках рівня спеціальної підготовленості баскетболістів та реакція функціональних систем організму спортсменів на змагальне навантаження переконує у необхідності під час планування міжігрових мікроциклів підготовки спортсменів значну частину змісту мікроциклу присвятити індивідуальному тренувальному процесу з урахуванням особливостей реакції організму на навантаження, маючи на увазі і відновлювальні заходи.

індивідуальні відмінності зумовлені не лише різною реакцією організму спортсменів, але і рядом інших причин, основними з яких є :

- час участі спортсменів у грі ;
- активність гравця, якого опікують, та інших гравців команди суперника ;
- вибрана система гри у нападі та захисті ;
- ігрова активність самого спортсмена ;
- зовнішні фактори ;
- емоційний стан спортсмена ;
- психологічна стійкість до подолання процесу, що розвивається, тощо.

На структуру та зміст мікроциклів впливають такі фактори:

- взаємодія процесів втоми та відновлення і пов'язаний з цим порядок чергування навантажень різної інтенсивності ;
- необхідність чергування занять з різною переважальною спрямованістю ;
- біоритми коливання функціонального стану організму спортсменів у тижневий період ;

- загальний режим життєдіяльності спортсмена ;
- місце мікроциклу в загальній системі побудови тренувального процесу.

У нашому дослідженні, спираючись на узагальнення передового досвіду спортивного тренування баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді, ми встановили, що міжігрові мікроцикли повинні комбінуватися за такою спрямованістю :

- відновлювально - підтримуючий ;
- відновлювально - тренувальний.

Вибір того чи іншого міжігрового мікроциклу залежить від багатьох факторів :

- функціонального стану спортсменів ;
- рівня техніко-тактичної майстерності ;
- результату попередньої зустрічі та рівня формуючих показників, що реєструються ;
- майбутньої гри з суперником та дані про його підготовленість ;
- місця та значимості майбутньої гри у системі змагань в цілому тощо.

Структура міжігрового мікроциклу підготовки баскетболістів повинна вміщувати :

- кількість тренувальних днів ;
- кількість тренувальних занять протягом дня ;
- кількість тренувальних годин ;
- кількість днів відпочинку.

Із загальної кількості тренувальних занять та годин необхідно виділити групи занять і години різної спрямованості :

- відновлювально-лікувальні заходи ;
- індивідуальну тренувальну роботу з метою часткової ліквідації допущених помилок у техніко-тактичній майстерності баскетболістами у ході попередньої гри та сприяння вдосконаленню індивідуальних особливостей кожного спортсмена ;



- групове та командне тренування з метою обрання складу і систем гри з майбутнім суперником.

Структура відновлювально - підтримуючого мікроциклу ( у числівнику - дні тренування, у знаменнику - кількість тренувальних занять протягом дня):

$$\frac{1}{2} \frac{2}{2} \frac{3}{2} \frac{4}{0} \frac{5}{1} \frac{6}{2} \frac{7}{2}$$

Структура відновлювально-тренувального міжгрового мікроциклу ( у числівнику - дні тренування, у знаменнику - кількість тренувальних занять протягом дня ).

$$\frac{1}{2} \frac{2}{2} \frac{3}{2} \frac{4}{1} \frac{5}{2} \frac{6}{2} \frac{7}{1}$$

Порівняльний аналіз структури та змісту наведених міжгрових мікроциклів підготовки баскетболістів високої кваліфікації дозволяє констатувати :

1. Відновлювально-підтримуючий міжгровий мікроцикл включає 11 тренувальних занять, з них чотири заняття з малим навантаженням , чотири - з середнім та одне заняття з великим навантаженням ; одне заняття носить лікувально-відновлювальний характер; одна календарна гра .

2. Відновлювально-тренувальний міжгровий мікроцикл складається з 12 тренувальних занять, з них три заняття з малим навантаженням, - чотири заняття з середнім навантаженням ; три заняття з великим навантаженням ; одна календарна гра.

Чергування занять з різним навантаженням і засоби, що використовуються у заняттях, підбирались таким чином, аби забезпечити процес відновлення спортсменів.

Узагальнення та аналіз передового досвіду спортивного тренування баскетболістів високої кваліфікації у змагальному періоді їх підготовки і, зокрема, раціональна побудова міжгрових мікроциклів підготовки спортсменів переконують, що універсальних, однакових за своєю

структурою та змістом міжігрових мікроциклів не може бути і тренеру необхідно до кожного мікроциклу підходити вибірково і враховувати :

- складність попередньої гри з суперником і розподілення ігрового навантаження на склад команди ;

- необхідність використання індивідуальних та командних відновлювальних заходів ( у тому числі таблетування, вітамінізоване харчування тощо) ;

- розподілення тренувальних занять різної інтенсивності у структурі мікроциклу ;

- розподілення тренувальних занять з різною спрямованістю у структурі мікроциклу ;

- реальні показники ігрової діяльності спортсменів з попереднім суперником ;

- особливості індивідуальної та командної гри майбутнього суперника:

- співставлення показників змагальної діяльності з реальними запитами майбутньої гри ;

- моделювання гри у нападі та у захисті з майбутнім суперником.

Врахування вказаних основних положень за раціональної побудови міжігрового мікроциклу підготовки спортсменів дозволяє значною мірою підвести спортсменів до кожної наступної гри у стані найбільшої готовності і більш тривалий час підтримувати досягнений рівень спортивної форми та стабільно реалізовувати накопичений потенціал протягом всього змагального періоду (таблиці 3,4).

Таблиця 3

Показники змагальної діяльності баскетболістів збірної чоловічої команди України після відновлювально-тренувального міжігрового мікроциклу підготовки

Кількість атак	Ефективність нападу, %	Ефективність швидкого прориву, %	Ефективність позиційного нападу, %	Співвідношення видів нападу % (прорив/ позиційний напад)	Співвідношення індивідуальних та командних атак		Оцінка значимість однієї атаки	Помилки
					індивідуальні	командні		
86	58,4	75	56,4	8,0/92,0	39,4	60,6	0,97	14

Кидки м'яча до корзини

Близькі, %	середні, %	дальні, %	з гри, %	штрафні, %	Співвідношення кидків з різних дистанцій, %			Очковий внесок до загального результату гри, %			Підбір м'яча у нападі, %	
					близькі	середні	дальні	близькі	середні	дальні		штрафні
64,8	38,0	29,2	42,4	76,3	45,9	21,2	32,8	57,0	15,7	27,5	-	30,0

Таблиця 4

Показники змагальної діяльності баскетболістів збірної чоловічої команди України після відновлювально-підтримуючого міжігрового мікроциклу підготовки

Кількість атак	Ефективність нападу, %	Ефективність швидкого провибу, %	Ефективність позиційного нападу, %	Співвідношення видів нападу, % (прорив/позиційний напад)	Співвідношення індивідуальних та командних атак		Очкова значимість однієї атаки	Помилки
					індивідуальні	командні		
87	62,7	78,5	60,6	14/86	46,6	53,3	1,00	21

## Кидки м'яча до корзини

Близькі, %	середні, %	дальні, %	з гри, %	штрафні, %	Співвідношення кидків з різних дистанцій, %			Очковий внесок до загального результату гри, %			Підбір м'яча у нападі, %	
					близькі	середні	дальні	близькі	середні	дальні		штрафні
72,5	42,4	36,3	57,5	80,0	57,1	22,4	22,4	43,7	11,4	13,7	34,0	35,2

## ВИСНОВКИ

1. Вивчення та аналіз спеціальної науково - методичної літератури, власний багаторічний досвід роботи зі збірними командами СРСР та України з баскетболу і результати власних досліджень дозволили встановити, що одним з основних підходів до розв'язання проблеми збереження рівня досягнутої спортивної форми та підвищення ефективності змагальної діяльності баскетболістів у змагальному періоді їх підготовки є раціональна побудова структури та змісту міжігрових мікроциклів підготовки спортсменів.

Встановлено, що найбільш раціональними за спрямованістю мікроциклів є відновлювально-підтримуючий та відновлювально-тренувальний міжігрові мікроцикли.

2. Виділено основні принципові положення, облік яких обов'язковий під час опрацювання раціонального змісту міжігрових мікроциклів підготовки баскетболістів у змагальний період:

- складність минулої гри з суперником та розподілення ігрового навантаження на склад команди ;

- опрацювання комплексів індивідуальних та командних відновлювальних заходів ;

- розподілення у структурі міжігрових мікроциклів занять різної інтенсивності ;

- розподілення тренувальних занять з різною спрямованістю у структурі мікроциклу ;

- реальні показники ігрової діяльності баскетболістів з попереднім суперником ;

- особливості індивідуальної та командної гри майбутнього суперника;

- співставлення показників порівняльної діяльності з реальними запитами гри з майбутнім суперником ;

- моделювання гри у нападі та у захисті з майбутнім суперником.

3. Встановлено пульсову вартість ігрового навантаження за п'ятихвилинними відрізками гри : перша п'ятихвилинка - 807,15; друга - 821,1; третя - 842,28; четверта - 808,68; п'ята - 848,52; шоста - 847,94; сьома - 853,6; восьма - 875,3.

Загальна пульсова вартість гри у баскетболістів високої кваліфікації досягає  $\bar{X} = 6702,57$  удара.

Середній показник пульса у баскетболістів високої кваліфікації протягом усього матчу  $\bar{X} = 167,50$  ударів  $\cdot$  хв<sup>-1</sup>.

4. Змагальне навантаження значною мірою впливає на зміни показників працездатності баскетболістів, що передбачає введення до програми міжігрових мікроциклів підготовки спортсменів у змагальному періоді комплексу індивідуальних відновлювальних заходів. Так, до гри швидкість пробігання 20 м відрізу дорівнює 3,02 с ( VG = 0,21 ), після гри - 3,27 с ( VG = 0,23 ), показник швидкості виконання тесту човниковий біг 8 x 25 м до гри - 39,0 с ( VG = 2,82 ), після гри - 43,0 с ( VG = 3,40 ), показник кількості передач м'яча у ціль протягом 30 с з віддалі 3 метрів до гри - 36,5 ( VG = 3,11 ), після гри - 32,2 ( VG = 3,07 ); результат виконання комплексного тесту до гри дорівнює 14,2 с ( VG = 1,15 ), після гри - 15,1 с ( VG = 1,43 ).

5. Розроблені модельні характеристики змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації з урахуванням їх ігрового амплуа за умов гри у нападі та у захисті. Так, у нападі за основними показниками для гравців, які виконують функції центрових, ефективність виконання кидків з ближньої дистанції дорівнює 61,1 %, з середньої - 52,3 % і з дальньої - 33,3 % ; у виконанні штрафних кидків - 74,7 % ; для гравців, які виконують функції захисників ( 2-га лінія ), ефективність виконання кидків з ближньої дистанції дорівнює 57,1 % ; з середньої - 47,9 % ; з дальньої - 46,2 % ; для гравців, які виконують функції нападаючих, ефективність виконання кидків з ближньої дистанції дорівнює 61,2 % ; з середньої - 46,7 % ; з дальньої - 31,9 % .

У захисті за основними показниками для гравців, які виконують функції центрових, кількість оволодінь м'ячем на своєму щиті дорівнює 3; для захисників ( 2-га лінія ) - 1,4 та для нападаючих - 2,5.

6. На основі отриманих даних стає можливим використати спроможність організму висококваліфікованих баскетболістів за показниками змін співвідношення тонуса симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи регуляторних механізмів адаптації за ортостатичного впливу для прогнозування реакції організму на тренувальні та змагальні навантаження і своєчасно корегувати тренувальний процес, рекомендувати індивідуальні та командні комплекси відновлювальних заходів.

7. З метою оцінювання механізмів вегетативної регуляції серцево-судинної системи та функціональних можливостей організму баскетболістів високої кваліфікації до різних за об'ємом та інтенсивністю тренувальних навантажень необхідно використовувати результати математичного аналізу серцевого ритму.

Нормальною реакцією організму на тренувальні та змагальні навантаження слід вважати підвищення тонусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи у регуляції серцевого ритму після виконання фізичних навантажень ( збільшення  $AMo$ ,  $IH$ ; зміни  $\Delta R$ ,  $R$ ,  $Mo$ ,  $V$ ,  $G$  ). Прогностично несприятливою є неадекватна реакція організму спортсменів на фізичне навантаження - збільшення тонусу парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи у регуляторних механізмах після виконання фізичного навантаження ( збільшення  $\Delta R$ ,  $R$ ,  $Mo$ ,  $V$ ,  $G$  у поєднанні зі зменшенням  $AMo$ ,  $IH$  ).

8. Опрацьовано систему комплексної оцінки змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації з урахуванням їх ігрового амплуа і команди в цілому, що дозволяє визначити внесок кожного спортсмена у загальнокомандний результат, що забезпечує корекцію індивідуальних та командних планів підготовки спортсменів в міжігрових мікроциклах

змагального періоду, створює сприятливі умови для індивідуалізації тренувального процесу баскетболістів, прогнозування складу та результату гри з майбутнім суперником і є підґрунтям для подальшого зростання їх спортивної майстерності.

*Опубліковано за темою дисертації роботи:*

1. Леонов А.Д., Хромаев З.М. Методические рекомендации по организации, тактике и методике тренировки позиционного нападения в игре баскетбол. - Київ, 1995. - 31 с.
2. Платонов В.А., Хромаев З.М. Основы техники игры в баскетбол / КГИФК. Кафедра спортивных игр: Метод. рекомендации. К., 1990. - 21 с.
3. Платонов В.А., Хромаев З.М. Итоги выступления сборной команды СССР по баскетболу (мужчины) в главных соревнованиях года и перспективы её подготовки: Метод. рекомендации. - К., 1992. - 37 с.
4. Платонов В.А., Хромаев З.М. Атлетическая подготовка баскетболистов : Метод. рекомендации. - К., 1992. - 24 с.
5. Хромаев З.М. Итоги выступления сборной мужской команды Украины по баскетболу в отборочных соревнованиях первенства Европы 1995-1996 гг. / УДУФКС. - К., 1996. - 3 с.
6. Хромаев З.М. Содержание межигровых микроциклов подготовки в тренировочном процессе баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде // Материалы международного научного конгресса "Современный олимпийский спорт" ( Київ, травень 16-19, 1997р. ).-К. -С.77.
7. Хромаев З.М., Леонов А.Д. Методические рекомендации по организации и тактике нападения против зонной защиты / УДУФКС - К., 1996. - 48 с.



8. Хромаев З.М., Родионов А.В. Основы планирования и прогнозирования подготовки баскетболистов высокой квалификации: Метод. рекомендации. - К., 1991. - 27 с.

Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода. - Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 24.00.01 - Олимпийский и профессиональный спорт - УГУФВС, Киев, 1997.

В диссертации рассмотрены вопросы оценки соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации и проблема рационального построения межигровых микроциклов подготовки спортсменов в соревновательном периоде. Определены модельные характеристики соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации с учётом их игрового амплуа и команды в целом.

Получен положительный практический эффект.

*Ключевые слова:* межигровой микроцикл, соревновательная деятельность, подготовленность, модельные характеристики.

Хромаев З.М. Підготовка баскетболістів високої кваліфікації в мікроциклах змагального періоду. - Рукопис.

Дисертація на здобуття вченого ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 24.00.01 - Олімпійський та професійний спорт. - УДУФВС, Київ, 1997.

У дисертації розглянуто питання оцінки змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації та проблема раціональної побудови міжигрових мікроциклів підготовки спортсменів у змагальному періоді. Визначено модельні характеристики змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації з урахуванням їх ігрового амплуа та команди в цілому.



Отримано позитивний практичний ефект.

*Ключові слова:* міжігровий мікроцикл, змагальна діяльність, підготовленість, модельні характеристики.

Kromayev Z.M. Preparation of elite basketball players during microcycles of competitive period.- Manuscript.

Dissertation for obtaining the degree of Candidate of Pedagogical Science in speciality 24.00.01 - Olympic and Professional Sport. - USUPES, Kiev, 1997.

The dissertation deals with the problems of evaluating competitive activity of elite basketball players and rational organization of interplaying microcycles of athletes' preparation in the competitive period. Model characteristics of elite basketball player competitive activity have been determined with account for their playing position and the team on the whole.

Positive practical effect has been obtained.

*Key words :* interplaying microcycle, competitive activity, fitness, model characteristics.