

жировая и мышечная масса тела спортсменов высокой квалификации в зависимости от соматотипов.

Ключевые слова: спортсмены высокой квалификации, соматотип, состав тела.

It is determined somatotypes and highly qualified athletes' body structure. It is analyzed human body measurements, subcutaneous fat folds, fat and muscle mass of highly qualified athletes according to the somatotype.

Key words: highly qualified athletes, somatotype, body structure.

УДК 796.015.132:796.323.2-057.875

Пушкарьов Ю.В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту*

Київського університету імені Бориса Грінченка;

Попов І.В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту*

Київського університету імені Бориса Грінченка

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ-СТУДЕНТІВ РІЗНОГО АМПЛУА НА ОСНОВІ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ

У статті наводяться результати дослідження, спрямованого на обґрунтування раціональної структури тренувальних навантажень у річному циклі підготовки баскетболістів-студентів різного амплуа на основі диференційованого підходу.

Ключові слова: студенти-баскетболісти, диференційований підхід, фізична підготовка.

Актуальність проблеми. Програми фізичної підготовки баскетболістів пред'являють узагальнені вимоги до рівня розвитку фізичних якостей гравців різної ігрової спеціалізації, що не дозволяє повністю реалізувати руховий потенціал спортсменів у змагальній діяльності. Диференційований підхід – універсальний метод побудови тренувального процесу, що дозволяє цілеспрямовано розвива-

ти найбільш важливі компоненти підготовки відповідно до групових відмінностей різних категорій спортсменів і вимог змагальної діяльності.

Аналіз літератури засвідчив про необхідність застосування диференційованого підходу до організації учбово-тренувального процесу баскетболістів-студентів, передусім з урахуванням ігрового амплуа, рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості [2, 4]. Спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток спеціальних здібностей баскетболіста, що і визначає в кінцевому рахунку результативність ігрових дій [1]. Зважаючи на специфіку гри у баскетбол, спеціальна фізична підготовка повинна бути постійно прив'язана до техніко-тактичної підготовки, яка сприяє ефективності деяких дій у захисті, швидкого прориву, що призводить до точної гри в нападі та захисті, швидке зростання майстерності [3, 5].

Метою дослідження була розробка раціональної організації тренувальних навантажень при підготовці баскетболістів-студентів різного амплуа.

Завдання дослідження: обґрунтувати ефективність диференційованого підходу до організації тренувальних навантажень різної спрямованості при підготовці баскетболістів-студентів різного ігрового амплуа.

Основні результати дослідження. Структура ігрової діяльності в сучасному баскетболі є основою для розробки ефективної системи підготовки. У нашому дослідженні була проведена рангова кореляція показників, які з якісного боку характеризують ігрову діяльність молодих і висококваліфікованих баскетболістів. Вивчення параметрів ігрової діяльності показало, що для підсумку зустрічі мали значення такі ігрові дії як точність і результативність кидків у гри. Менший взаємозв'язок з підсумковим результатом зустрічі виявлений за такими ігровими показниками як кількість голових і кількість перехоплень, а також кількість підбору м'яча під своїм і чужим щитом.

Аналіз змагальної діяльності баскетболістів-студентів і баскетболістів високої кваліфікації засвідчив, що за кількісними і якісними характеристиками ігрових дій в нападі баскетболісти-студенти в цілому демонстрували динамічну, атакуючу гру, але менш результативну в порівнянні з елітними гравцями. Так, з кожних 95 атак, про-

ведених нападаючими команди студентів впродовж одного матчу, тільки близько 40 завершалось вдало у різних матчах. Елітні ж баскетболісти атакували суперника в середньому 70 разів, при цьому результативність їх атакуючих дій складала в середньому 55 %.

Слід зазначити відому закономірність між результативністю атакуючих дій у баскетболі і тривалістю атак. Класифікація атак, що реалізуються в певні відрізки часу, включає чотири основні діапазони: від 3 до 7, від 8 до 15, від 16 до 25 і більше 25. Рівень результативності в різних по тривалості атаках має істотні відмінності у молодих і висококваліфікованих баскетболістів. Молоді баскетболісти набирають очки переважно в атаках тривалістю від 3 до 15 хв., а елітні спортсмени збільшують рахунок завдяки тривалим атакам (більше 15 хв), що пред'являють більш високі вимоги до функціональної і техніко-тактичної підготовленості, злагожденості дій і «зіграності» гравців, що беруть участь в атаці.

З численних критеріїв ефективності спортивної підготовки, запропонованих фахівцями, цілям реалізації диференційованого підходу до організації учбово-тренувального процесу спортсменів найбільшою мірою відповідають наступні:

- виявлення і облік провідних чинників, що визначають рівень спортивної майстерності;
- адекватність тренуючих дій адаптаційним можливостям організму спортсмена.

Ці положення дозволяють враховувати диференціацію вимог змагальної діяльності, типологічні особливості спортсменів, їх індивідуальні рухові можливості. Аналіз даних спеціальної літератури і власних спостережень дозволив встановити, що центрові, у порівнянні з гравцями інших амплуа, здійснюють більшу кількість коротких ривків до 5 м. Захисники виконують більшу кількість ривків на 6–10 м у порівнянні з баскетболістами інших амплуа. У змагальній діяльності нападаючих більше прискорень на 11–20 метрів, чим у центрових і захисників, приблизно на 15. Із урахуванням виявлених відмінностей змагальної діяльності, була розроблена експериментальна програма фізичної підготовки баскетболістів-студентів. Так, при плануванні підготовки експериментальної групи в структурі тренувальних навантажень центрових гравців передбачалося збільшення об'єму швидко-силових вправ. В структурі тренувальних навантажень захисників був збільшений об'єм вправ,

спрямованих на розвиток швидко-силової м'язової витривалості. У нападаючих був збільшений об'єм вправ, спрямованих на розвиток загальної (аеробної і анаеробної) витривалості.

З метою експериментального обґрунтування ефективності застосування диференційованого підходу до організації тренувальних навантажень різної спрямованості при підготовці баскетболістів-студентів різного ігрового амплуа був проведений педагогічний експеримент. В експерименті взяли участь дві групи баскетболістів. Експериментальна група включала 15 спортсменів — 4 захисників, 7 нападників, 4 центрових. Контрольна група включала 25 баскетболістів — 8 захисників, 9 нападників і 8 центрових. Тривалість педагогічного експерименту склала один річний цикл.

Особливості організації тренувальних навантажень різної спрямованості в процесі підготовки баскетболістів експериментальної і контрольної груп просліджувалися за динамікою їх фізичної та ігрової підготовленості. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що для захисників експериментальної групи були характерні більш високі темпи приросту результатів у тестах «біг 4×20 м» і «стрибок у висоту»; у баскетболістів контрольної групи за експериментальний період прирости результатів в цих тестах були недостовірні. Нападники експериментальної групи мали більш високі темпи приросту результатів в тестах «біг 20 м», «біг 4×20 м», «біг 500 м», «стрибок в довжину з місця» в порівнянні з нападаючими контрольної групи. Центрові експериментальної групи мали більш високі темпи приросту в тестах «біг 20 м», «стрибок в довжину з місця» і «стрибок вгору» у порівнянні з гравцями контрольної групи.

Аналіз ігрової діяльності баскетболістів експериментальної і контрольної груп дозволив встановити, що захисники експериментальної групи достовірно збільшили показник кількості перехоплень за період експерименту в порівнянні із захисниками контрольної групи. Нападники експериментальної групи мали більш високі темпи приросту в показниках «кількість кидків з гри», «результативні кидки з гри», «кількість підбору під своїм і чужим щитом» в порівнянні з нападниками контрольної групи.

Центрові експериментальної групи мали перевагу в показниках «кількість кидків в 2-очковій зоні», «результативні кидки в 2-очковій зоні» і «кількість підбору під чужим щитом» у порівнянні з гравцями контрольної групи.

Узагальнені дані, що показують динаміку фізичної підготовленості і кількісні показники ігрової діяльності, переконливо доводять велику ефективність тренувального процесу баскетболістів-студентів експериментальної групи в порівнянні із спортсменами контрольної групи.

Висновки. Перевага диференційованого підходу до організації тренувальних навантажень баскетболістів-студентів різного амплуа отримала експериментальне підтвердження. Виявлено раціональне співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі тренування баскетболістів-студентів. Так, у захисників обсяг вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей, загальної і спеціальної витривалості, повинен становити 23–24 %; 33–34 %; 43–44 % від загального обсягу фізичної підготовки; у нападників – 28–29 %; 48–49 %; 23–24 %; у центрових – 43–44 %, 33–34 %, 23–24 % відповідно.

Перспективи подальших досліджень ми передбачаємо в дослідженні динаміки розвитку фізичних якостей баскетболістів-студентів різного амплуа за період навчання у ВНЗ.

Джерела

1. Губа Д.В. Деференцированный подход при развитии специальных физических качеств занимающихся в секциях по баскетболу : Автореф. Дис. ...канд. пед. наук. — М. :РГАФК, 2003. — 25 с.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства : Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. — М. : Академия, 2004. — 400 с.
3. Б — Корнеев, Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 3. — С. 48–50.
4. Ольхов С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С.С. Ольхов, Т.Г. Ольхова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер: Журнал в журнале. — 2006. — № 2. — С. 32–34.
5. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. — Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. — 112 с.

В статье приводятся результаты исследования, направленного на обоснование рациональной структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле

підготовки баскетболістів-студентів різного амплуа на основі диференційованого підходу.

Ключевые слова: студенти-баскетболісти, диференційований підход, фізична підготовка.

The article covers results of research aimed at substantiation of rational training load structure in the annual cycle of training for student basketball players of different roles based on differentiated approach.

Key words: student basketball players, differentiated approach, physical training.

УДК 616-001.28:796

Середа Т.П.,

*професор кафедри фізичної культури та спортивної майстерності
Гуманітарного інституту Київського університету
імені Бориса Грінченка
доктор біологічних наук,
старший науковий співробітник*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ АВАРІЇ НА ЧОРНОБИЛЬСЬКІЙ АТОМНІЙ ЕЛЕКТРОСТАНЦІЇ (ЧАЕС)

Розглянута проблема вдосконалення процесу фізичної реабілітації осіб, які брали участь у ліквідації наслідків аварії на Чорнобильській атомній електростанції (ЧАЕС). Підвищення ефективності відновлювальних заходів передбачає застосування з лікувальною і профілактичною метою немедикаментозної фізичної реабілітації в комплексному процесі покращення здоров'я, фізичного стану і працездатності хворих. Обґрунтована необхідність індивідуалізації реабілітаційних програм із урахуванням стану здоров'я постраждалих, особливостей перебігу захворювань, що виникли внаслідок впливу низки негативних чинників Чорнобильської аварії, вихідного рівня фізичного стану, віку, статі тощо.

Ключові слова: ліквідатори наслідків аварії на ЧАЕС, фізична реабілітація.

Актуальність. Стан здоров'я людини, його кількісна і якісна оцінка завжди були і залишатимуться у центрі вивчення, особливо в умовах впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища