

ВИСНОВКИ. В результаті проведеної роботи було виявлено, що науково обґрунтована здоров'язберігаюча технологія формування рекреативних навичок майбутніх педагогів фізичної культури у процесі професійної підготовки передбачає такі етапи: *організаційно-мотиваційний, змістово-практичний, аналітико-результативний*. Впровадження здоров'язберігаючої технології допомагає раціонально використовувати вільний час, підвищують працездатність, допомагають боротися з несприятливими умовами трудової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бершадский М.Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М.Е. Бершадский, В.В. Гузев. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2003. – 256 с.
2. Грохова Г.П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: Дис. ... канд. пед. наук.– Харків, 2011. – 24 с.
3. Дмитренко Т.А. Обучение как процесс управления (дидактические основы): конспект лекций / Т.А. Дмитренко. – Харьков: УЗПИ, 1993. – 64 с.
4. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф.дис.на здобуття наук.ступеня канд. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Домашенко – Л.: ЛДІФК, 2003. – 20 с.
5. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С.Макеева, В.В.Бойко.- М.: Советский спорт, 2014.- 152с.
6. Мартиросова Т. А. Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов: Дис. ...канд. пед. наук. – Красноярск, 2006.
7. Менхин А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. В. Менхин. - М.: Физическая культура, 2007. - 160 с.

Ефременко В.Н.

Национальный технический университет Украины "КПИ"

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОВОЇ ДЕЯТЕЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛЬНИХ КОМАНД ВИЩОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ

В статті приведено аналіз ігрової діяльності баскетболістів, виступавших в складі команд вищої ліги Українського баскетболу. Аналіз проведено з урахуванням діючої методики визначення ефективності ігрової діяльності в баскетболі.

Ключевые слова: *ігрова діяльність, баскетбол, баскетболісти-спортсмени, ефективність, умовні одиниці-бали.*

Ефременко В.М. Ретроспективний аналіз ефективності ігрової діяльності баскетбольних команд вищої ліги України. *У статті приведений аналіз ігрової діяльності баскетболістів, що виступали у складі команд вищої ліги Українського баскетболу. Аналіз проведений з урахуванням діючої методики визначення ефективності ігрової діяльності у баскетболі.*

Ключові слова: *ігрова діяльність, баскетбол, баскетболісти-спортсмени, ефективність, умовні одиниці-бали.*

Efremenko V. Retrospective analysis of efficiency of playing activity of basket-ball commands of major league of Ukraine.

To the article the analysis of playing activity of basketball-players is driven, coming forward in composition the commands of major league of Ukrainian basket-ball. An analysis is conducted taking into account operating methodology of determination of efficiency of playing activity in basket-ball.

Key words: *playing activity, basket-ball, basketball-players-sportsmen, efficiency, conditional units-points.*

ВСТУП. В спортивних іграх велике значення має технічна підготовка, в яку входить велика кількість різноманітних технічних прийомів (Латышкевич Л.А., 1987; Портнов Ю.М., 1988; Колос В.М., 1989; Платонов В.Н., 1997 і др.). Ігрова діяльність в баскетболі базується на індивідуальних і групових технічних діях спортсменів, основними з яких є броски в корзину, передачі, ведення, перехвати, підбір м'яча і др (Шерстюк А.А., 1991; Корягин В.Н., 1993; Андрющенко Л.Б., 1994 і др.). Здатність одночасно швидко і точно виконувати ці дії — головне умовне успішної гри баскетболістів (Кожевников З.Я., 1971; Голомазов С.В., Заціорский В.М., 1979; Сальман Н.Д., 1986, Вуден Д., 1987; Вальтин А.И., 1989, Бондарь А.И., 1989 і др.). **Изложение основного материала.** Аналіз ігрової діяльності по протоколам змагань дозволив виразити корисну діяльність спортсменів в умовних одиницях - балах (табл. 1).

Таблица 1

Оценка специальной работоспособности у баскетболистов (по З. Хромаеву, 1997)

Игрок	Оценка				
	Отлично (5)	хорошо (4)	удовлетвор. (3)	посредств. (2)	неудовлетвор. (1)
1	>50%	40-50 %	20-39 %	20%	< 1 %

Найбільш важливими компонентами ігрової діяльності баскетболістів, що дозволяють оцінити рівень їх спеціальної работоспособности, є: загальна сума набраних очок командою або одним спортсменом в ході гри; відсоток реалізації 2-очкових і 3-очкових бросків, кількість результативних передач; на основі аналізу даних розроблені коефіцієнти ефективності змагальної діяльності баскетболістів. Достатньо інформативним слід вважати оцінку ефективності ігрової діяльності баскетболіста за формулою, наведеною нижче.

Коефіцієнт (індекс) ефективності змагальної діяльності:

КПИ - Сума набраних очок - ошибки + підбір + рез. передачі + перехват + блок-шоти - втрата м'яча/время нахождения игрока на площадке (не < 71)

(1)

Коэффициент эффективности соревновательной деятельности баскетболиста равен сумме набранных очков минус количество ошибок плюс количество подхватов и блок-шотов минус частное от деления количества потерь мяча на время нахождения спортсмена на площадке, выраженное в минутах. Такая формула достаточно объективно отражает специальную работоспособность игрока, однако, по-нашему мнению, она очень громоздка. В настоящее время накоплен достаточный материал, позволяющий проводить объективный анализ специальной работоспособности баскетболиста [5]. Относительная громоздкость формул, позволяющих рассчитывать коэффициенты эффективности баскетболиста, связана с необходимостью учитывать и разнообразные действия спортсмена в зависимости от его амплуа. Так, для нападающих наиболее значимыми характеристиками эффективности его игровых действий являются все виды успешных бросков: 2-очковых, с игры, 3-очковых, штрафных, количество атакующих передач, подборов перехватов; для защитников на первый план выступают такие виды технических действий, как блок-шоты, перехваты; для центровых - успешный заброс мяча в корзину, блок - шот. Наряду с успешными действиями баскетболиста, следует учитывать и брак в его работе: потери мяча, фолы технические и фолы тренеров. Следует отметить, что результативность игры баскетболиста в команде колеблется в значительных пределах. Прежде всего, различно время участия в игре заявленных участников, оно может колебаться от 2 до 37-40 минут. В течение игрового времени баскетболист может выполнить 1 бросок мяча в корзину и реализовать его, в таком случае процент эффективности не будет отражать истинной величины работоспособности спортсмена. Детальный анализ эффективности игровых действий обследованной нами группы баскетболистов интересует нас лишь для выявления значимости комплекса признаков, характеризующих напряжение адаптации сердечно-сосудистой системы, обусловленных влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок. Согласно суммарным статистическим данным о результатах команды клуба «Киевський будівельник», в сезоне 2002-2003 гг. (XII чемпионат Украины по баскетболу среди мужских команд суперлиги) эффективность игровой деятельности команды оценена в 0,37; расчёт этой величины производился по формуле:

$$КПИ = (0 + АВ + 1,4 \times ПХ + 1,2 \times БШ + 1,2 \times СЦ + 1,4 \times ЧШ + 0,5 \times ФС - (2\text{-очков. мимо}) - 1,5 \times (3\text{-очков. мимо}) - 1,4 \times ПП - ПТ - Ф) / СВ. \quad (2)$$

Нами проведено ранжирование обследованных спортсменов, участвовавших в играх XII чемпионата Украины в сезоне 2002-2003 гг. Наиболее результативной оказалась игра К-го, суммарное количество набранных им очков не было наибольшим, однако соотношение остальных видов игровых действий было наиболее сбалансированным.

Таблица 2

Эффективность игровых действий баскетболистов К-го (1) и К-а (13) участвовавших в XII чемпионате Украины по баскетболу среди команд суперлиги, сезон 2002 - 2003 г.г.

И	кол-во игр	0	2-ОЧ-ков	3-очков	Броски с игры	Штраф броски	АВ	ПХ	БШ	ПБ	ФС	Ф	СВ.	КПИ
1	39	714	54,5	33,7 %	50%	75%	91	83	15	251	151	12	1155:0С	0,65
13	15	28	35,7	21,4%	28,6 %	75%	5	7	0	16	23	26	120:00	0,02

Примечание: И - игрок, количество игр; 0- количество очков, коэффициент полезности игры – КПИ.

Как видно из данных, приведенных на табл. 2, процент успешных действий у К-го был на 18-20 % выше относительно большинства видов действий, правда, эти баскетболисты имели различное амплуа, первый является нападающим, а 13 - защитником, тем не менее, кратность в среднем количестве набранных за игру очков равна 10-ти, а именно для К-го средняя результативность по очкам равнялась 188, тогда как для К-а - всего 18. Остальные баскетболисты по величине КПИ расположились так, что с учётом амплуа обследованных баскетболистов их специальная работоспособность оценивается следующим образом (табл. 3).

Таблица 3

Коэффициент полезности игры (КПИ) нападающих клуба «Киевський будівельник»

№	Испытуемый	КПИ
1	К-ый	0,63
2	Ж-ль	0,36
3	И-в	0,35
4	С-в	0,31
5	Н-ш	0,25
6	Ст-н	0,18
7	С-о	0,06

Для защитников и центровых убывание специальной работоспособности приведено на табл. 4.

Таблица 4

Убывание специальной работоспособности баскетболистов с различным амплуа

Защитники			Центровые		
Испытуемый	КПИ	№	Испытуемый	КПИ	
Б-в	0,32	1	М-в	0,44	
Т-о	0,31	2	С-н	0,43	
К-ц	0,05	3	П-й	0,38	
К-к	-0,02	4	С-й	0,36	

Анализ распределения баскетболистов клуба «Киевський будівельник» в сезоне 2003 - 2004 гг. по величине их специальной работоспособности выявил сходный характер. Распределение нападающих этого клуба по эффективности их игры в сезоне 2003 - 2004 гг.:

1. К-й-0,74

2. С-ни-0,39
3. Н-ш-0,33
4. Ж-ль-0,32
5. Ст-в - 0,29
6. И-в-0,05
7. С-о-0,0.

Таблица 5

Распределение защитников и центровых команд клуба «Киевський будівельник» по эффективности их игровых действий в сезоне 2003 - 2004 гг.

Защитники			Центровые		
№	Испытуемый	КПИ	№	Испытуемый	КПИ
1	Б-в	0,29	1	М-в	-
2	Т-о	-	2	С-н	0,51
3	К-ц	0,17	3	П-й	-
4	К-к	-	4	С-й	0,37

Проведенный нами анализ динамики эффективности игровой деятельности баскетболистов клуба «Киевський будівельник» на протяжении 2 сезонов 2002 - 2003 и 2003 - 2004 гг. позволяет отметить следующее: объём выполняемой специальной работы каждым спортсменом колеблется в широких пределах, например, общее игровое время в течение года у баскетболиста К-го (2002 - 2003 гг.) составило 1155:00 (29:37), у баскетболистов К-го и Б-а (2003 - 2004 гг.) - 1267:00 9:28) и 1275:00 (30:21) соответственно, в то время как у баскетболиста Сі-а (2002-2003 гг.) составило 29:00 (7:15), а в сезоне 2003 - 2004 гг. 380:00 (14:37). Естественно, что влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на деятельность функциональных систем (в данном случае системы кровообращения) также неодинаково. Наряду с этим, имеется специфика выполняемых технико-тактических действий баскетболиста в зависимости от его амплуа. В течение 2 сезонов игры баскетболистов клуба «Киевський будівельник» наиболее успешные действия, как правило, выполняют одни и те же спортсмены, правда, величина КПИ, имеющаяся у того или кого баскетболиста, может колебаться в довольно широких пределах, например, КПИ К-го в сезоне 2002 - 2003 гг. составил 0,74, а в сезоне 2003-2004 гг. - всего 0,63. Тем не менее, этот результат оставался лучшим. С целью определения значимости функционального состояния сердечно - сосудистой системы для реализации технико-тактических действий баскетболиста нами проведено сопоставление специальной работоспособности баскетболиста и адаптации сердечно-сосудистой системы к влиянию тренировочных и соревновательных нагрузок у баскетболистов различных амплуа в различные периоды годичной подготовки (табл. 6).

Таблица 6

Динамика эффективности игровых действий баскетболиста «Киевський будівельник» К-го (нападающий) в соревновательном сезоне 2003-2004 гг.

Дата	т, мин	2-очков.		3-очков.		Штраф		Подб.	АП	Ф	ПХ	БШ	О
5.10	25	8	4	0	0	9	7	3	2	2	2	1	15
10.10	31	10	6	1	0	5	3	7	2	0	-	0	15
19.10	31	9	7	7	2	9	7	12	5	2	6	1	27
20.10	29	12	9	1	0	8	7	9	1	1	5	2	25
25.10	32	10	8	1	0	10	9	4	1	4	1	1	25
2.11	11	5	2	2	0	8	7	5	3	2	2	0	27
30.11	28	16	7	3	1	13	11	9	2	3	2	1	31
18.01	33	11	7	2	0	7	6	9	0	4	0	2	20
31.01	22	8	4	1	0	5	4	7	4	2	0	0	12
1.02	24	8	4	0	0	5	3	6	3	3	0	0	24
28.02	7.5	4	3	0	0	6	6	3	2	9	1	0	11
29.02	7.3	1	1	0	0	0	0	3	1	2	0	0	12

Примечание:

- Пдб - подборы
- АП - атакующий перехват
- Ф-фол
- ПХ - перехват
- БШ - блок-шот
- О - очки
- б - броски мяча

Как известно, периодизация годичной подготовки баскетболиста включает май и половину июня как переходный период (отдых), следующие 2 недели используются для медицинского обследования, затем начинается втягивающий микроцикл, и с 1 июля начинается подготовительный период, конец сентября, октябрь – соревновательный период, который заканчивается 1 мая.

Нами проанализирована динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов с высоким и низким коэффициентом игровой деятельности с учетом их амплуа, а также проведено сопоставление специальной работоспособности в течение обозначенных периодов годичной подготовки.

ВЫВОДЫ

Объём выполняемой специальной работы каждым спортсменом колеблется в широких пределах в зависимости от

ігрового амплуа. Наиболее успешные действия, как правило, выполняют одни и те же спортсмены, правда, величина КПИ, имеющаяся у того или кого баскетболиста, может колебаться в довольно широких пределах от 0,63 до 0,74.

НАПРАВЛЕНИЕ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ будет направлено на сопоставление полученных результатов с анализом эффективности игровой деятельности современных клубных команд высшей баскетбольной лиги Украины.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике. М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 295 с.
2. Банкова Н.Б. Анализ variability сердечного ритма и артериального давления при разных функциональных пробах у женщин и мужчин / Н.Б. Банкова, С.А. Надоров, М.Ю. Карганов // Физиология человека. - 2008. - Т. 14, №4. - С. 64-72.
3. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В.А. Романенко. - Донецк: ДонНУ, 2005. - С. 181-183.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. / В.А. Романенко. - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. - 290с.
5. Krzyzewski Mike. Beyond Basketball / Mike Krzyzewski, K. Jamie, K. Spatola/ 2014, New York.
6. Timperio A. Evidence based strategies to promote physical activity among children, adolescents and young adults: Review and update / A. Timperio, J. Salmon, K. Ball // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2004. – № 7. – P. 20–29.

Єфременко В.М.

Національний технічний університет України "КПІ"

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ З ПОРУШЕННЯМИ МОВИ

В статті розглядається методика тренування юних баскетболістів 13-14 років з порушенням мови. Приводиться створення програми розвитку координаційних здібностей, що дозволить вдосконалити систему підготовки юних баскетболістів з вадами мови. Відомо, що до занять спортом як до одного з найефективніших засобів соціальної та фізичної реабілітації залучаються люди з порушеннями зору, вадами інтелекту та ураженнями опорно-рухового апарату, зокрема й люди з вадами мови. Проблеми організації тренувального процесу цієї нозологічної групи ускладнюються такими функціональними порушеннями: соматичною ослабленістю, недостатньою рухливістю, відставанням у фізичному та моторному розвитку. Багато людей з вадами мови мають порушення з боку кардіореспіраторної системи (прискорений пульс, підвищений артеріальний тиск, порушений ритм дихання); з боку фізичного розвитку - сутулість, диспластичність будови тіла, дискоординація окремих м'язових груп, втома, емоційна нестійкість тощо. Відомо, що баскетбол - одна з найдинамічніших спортивних ігор, яка потребує функціонального, рухового та інтелектуального розвитку. У процесі гри різнобічно вдосконалюється розумова діяльність, координація рухів, здатність орієнтуватися в ситуаціях, що постійно змінюються. Треба констатувати, що технологія корекції різних сторін підготовки може бути ефективною за умови мобілізації всіх компенсаторних можливостей спортсменів з відхиленнями, а також і в юнаків-баскетболістів з вадами мови.

Ключові слова: баскетбол, юнаки, порушення мови, система підготовки, функціональні порушення, мобілізація можливостей.

Єфременко В.Н. Развитие координационных способностей у баскетболистов 13-14 лет с нарушениями речи. В статье рассматривается методика тренировки юных баскетболистов 13-14 лет с нарушением языка. Приводится создание программы развития координационных способностей, которое позволит усовершенствовать систему подготовки юных баскетболистов с изъятиями языка. Известно, что к занятиям спортом как к одному из самых эффективных средств социальной и физической реабилитации привлекаются люди с нарушениями зрения, изъятиями интеллекта и поражениями опорно-двигательного аппарата, в частности и люди с изъятиями языка. Проблемы организации тренировочного процесса этой нозологической группы усложняются такими функциональными нарушениями: соматической ослабленностью, недостаточной подвижностью, отставанием в физическом и моторном развитии. Многие люди с изъятиями языка имеют нарушение со стороны кардиореспираторной системы (ускоренный пульс, повышенный артериальное давление, нарушенный ритм дыхания); со стороны физического развития - сутулость, диспластичность телосложения, дискоординация отдельных мышечных групп, усталость, эмоциональная неустойчивость и тому подобное. Известно, что баскетбол - одна из самых динамических спортивных игр, которая нуждается функционального, двигательного и интеллектуального развития. В процессе игры разносторонне совершенствуется умственная деятельность, координация движений, способность ориентироваться в ситуациях, которые постоянно изменяются. Надо констатировать, что технология коррекции разных сторон подготовки может быть эффективной при условии мобилизации всех компенсаторных возможностей спортсменов с отклонениями, а также и у юношей-баскетболистов с изъятиями языка.

Ключевые слова: баскетбол, юноши, нарушения языка, система подготовки, функциональные нарушения, мобилизация возможностей.

Efremenko V. Developing co-ordinating flairs for basketball-players 13-14 with violations of speech. In the article methodology of training of young basketball-players is examined 13-14 with violation of language. Creation over of the program of developing co-ordinating flairs, that will allow to perfect the system preparation of young basketball-players flaw language, is brought. It is known that to going in for sports as to one of the most effective facilities of social and physical rehabilitation people are brought over with prepossess, defects of intellect and defeats of locomotorium, in particular and people flaw speech. The problems of organization of training process of this nosology group become complicated by such functional violations: somatic seek, by insufficient mobility, lag in physical and agile development. Many people flaw language have violation from the side of the cardiorespiratory system (speed-up pulse, increase arteriotony, broken rhythm of breathing); from the side of physical development is a stoop, dysplastic builds, disco ordination of separate muscular groups, tiredness, emotional instability and others like that. It is known that basket-ball - one of the most dynamic sport games, that needs functional, motive and intellectual development. In the process of game intellection, co-ordination of motions, sense of locality in situations that change constantly, improves scalene. It is necessary to establish, that technology of correction of different parties of