REFERENCES

1. Baranov A.N. Analiz sistemy perekisnogo okislenija lipidov i antioksidantnoj zashhity pri fizicheskih nagruzkah na razlichnyh stadijah adaptacionnogo processa v uslovijah gipotermii na fone priema mikrogidrina pljus / A.N. Baranov, V.P. Zuevskij, N.P. Zuevskij // Sovremennye naukoemkie tehnologii. − 2010. − № 12. − P. 10−11.
2. Bashkin I.M. Prikladni aspekti biohimichnogo kontrolju dlja optimizacії trenuval'nogo procesu / I.M. Bashkin, E.I. Evdokimov, V.O. Golets, O.A. Prisjazhnjuk // «Moloda sportivna nauka Ukraїni». – L'viv, 2002. – Vip.6, T.2. – P. 260–262.
3. Golets V.A. Ocenka informativnosti biohimicheskih pokazatelej v trenirovochnom processe / V.A. Golets, E.I. Evdokimov // Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu: naukova monografija za redakcієju prof. Ermakova S.S. – H.: HDADM (HHPI), 2007. − №6. – P.74−76.
4. Golets V.O. Pidvishhennja zagal'noї fizichnoї pracezdatnosti v triatloni nedopingovimi zasobami /V.O. Golects // Visnik Zaporiz'kogo nacional'nogo universitetu: zb. nauk. prac'. Fizichne vihovannja ta sport. – Zaporizhzhja: ZNU, 2010. − №2(4). – P. 84−87.
5. Evdokimov E.I. Vzaimosvjaz' faktorov jenergoprodukcii i peroksidacii pri trenirovke / E.I. Evdokimov, V.A. Golets // Fizicheskoe vospitanie studentov: nauch. zhurnal. - H., 2012. − №3. – P.33−37.
6. Zavaruhina S.A. Sostojanie sistemy "perekisnoe okislenie lipidov-antioksidantnaja zashhita" pod vlijaniem ajerobnyh fizicheskih nagruzok u zhenshhin 20-39 let: dis. kand. biol. nauk: spec. 03.03.01 «Fiziologija» / Zavaruhina Svetlana Aleksandrovna. – Cheljabinsk, 2010. – 162 P.
7. Metabolizm v processe fizicheskoj dejatel'nosti / [Pod red. M. Hargrivsa]. – K.: Olimpijskaja literatura, 1998. – 268 P.

УДК 796.323.2 : 796.012.573.4

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ШВИДКОГО ПРОРИВУ ЯК ВИДУ ШВИДКІСНОГО НАПАДУ В БАСКЕТБОЛІ

Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В., Єрмоленко А.В.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

vgorbula@gmail.com

Розглянуто тактична підготовка і характеристика її складових у тренувальному процесі баскетболістів, розкрита сутність і організаційна структура стрімкого нападу в баскетболі. Показані передумови організації і проведення швидкого прориву та способи його організації. Відібрані методичні прийоми, ігрові вправи і розроблена тренувальна програма, спрямована на підвищення ефективності виконання швидкого прориву гравцями команди ЗНУ. Показано вплив тренувальної програми на показники ефективності використання швидкого прориву як виду швидкісного нападу в грі баскетболістів. Визнано, що тренувальна робота з удосконалення швидкісного нападу сприяла збільшенню кількості випадків застосування швидкого прориву на 5,5%, і достовірного підвищення результативності його використання на 4,4%. Зростання ефективності застосування швидкого прориву відбувалося на фоні збільшення кількості випадків оволодіння м’ячем після відскоків м’яча від щита на 1,3% і кількості оволодіння м’ячем після перехоплень м’яча на 1,5%. Застосування методичного підходу, що включає награвання тактичних комбінацій шляхом повторення і формування взаєморозуміння баскетболістів, посилює спрямований вплив на вдосконалення ігрових взаємодій при виконанні швидкого прориву в грі, сприяючи підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу баскетболістів.

Ключові слова: баскетбол, швидкий прорив, вищий навчальний заклад, студентська команда, тактична підготовка, стрімкий напад, гравці.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЫСТРОГО ПРОРЫВА КАК ВИДА СКОРОСТНОГО НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

Горбуля В.Б., Горбуля В.А., Горбуля А.В., Ермоленко А.В.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

vgorbula@gmail.com

Рассмотрена тактическая подготовка и характеристика составляющих в тренировочном процессе баскетболистов, раскрыта сущность и организационная структура стремительного нападения в баскетболе. Указаны предпосылки организации и проведения быстрого прорыва и способы его организации. Отобраны методические приемы, игровые упражнения и разработана тренировочная программа, направленная на повышение эффективности выполнения быстрого прорыва игроками команды ЗНУ. Показано влияние тренировочной программы на показатели эффективности использования быстрого прорыва как вида скоростного нападения в игре баскетболистов. Признано, что тренировочная работа по совершенствованию скоростного нападения способствовала увеличению количества случаев применения быстрого прорыва на 5,5%, и достоверному повышению результативности его использования на 4,4%. Рост эффективности применения быстрого прорыва происходил на фоне увеличения количества случаев овладения мячом после отскоков мяча от щита на 1,3% и количества овладения мячом после перехватов мяча на 1,5%. Применение методического подхода, включающего наигрывание тактических комбинаций путем повторения и формирования взаимопонимания баскетболистов усиливает направленное воздействие на совершенствование игровых взаимодействий при выполнении быстрого прорыва в игре, способствуя повышению эффективности учебно-тренировочного процесса баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, быстрый прорыв, высшее учебное заведение, студенческая команда, тактическая подготовка, стремительное нападение, игроки.

IMPROVING THE EFFICIENCY AS A KIND SPEEDY ATTACK SPEED BASKETBALL

Gorbulya V., Gorbulya V., Gorbulya A., Ermolenko A.

69600 Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Ukraine

vgorbula@gmail.com

The article considers the tactical preparation and characterization of components in the training process of basketball, reveals the essence of the organizational structure and rapid attacks in basketball. Bringing the prerequisites for organizing and holding fast break and how his organization. Confiscation of methodological techniques, game exercises and developed a training program aimed at improving the effectiveness of the fast-break team players ZNU. Shows the effect of the training program on the use of performance indicators as a kind of fast-break attack speed in the game of basketball. It is recognized that training work to improve the speed of attack increase the number of cases of fast-break of 5,5%, and significant increase efficiency of its use by 4,4%. The growth of the effectiveness of fast-break occurred against the backdrop of increasing the number of cases mastery of the ball after a rebound from the board by 1,3% and the number of mastery of the ball after intercepting the ball by 1,5%. Application of methodological approach, including tunes tactical combinations by repetition and the formation of basketball enhances understanding aimed at improving the impact of gaming interactions when the fast break in the game, helping to improve the effectiveness of the training process of basketball.

Key words: basketball, fast-break, college, student team, tactical training, rapid attack players.

ВСТУП

Останнім часом зросла популярність і масовість баскетболу, зміна змісту гри, принципове значення техніко-тактичної підготовки гравців для вдосконалення спортивної майстерності. Необхідність корекції тренувального процесу потребує розробки системи, що забезпечить підготовку перспективних баскетболістів, спроможних досягти високих результатів, ефективне підвищення рівня підготовленості баскетболістів [1, 2].

Сучасна тактика баскетболу вимагає особливої здатності до адаптації та розуміння гри, що базується на різноманітних і варіативних тактичних можливостях команд, однорідності мети групи, здатності гравців проявити всі свої технічні, атлетичні якості, вольові та інтелектуальні здібності для вирішення ігрових завдань у різноманітних ігрових ситуаціях, у пошуку і реалізації індивідуальних рухових дій, котрі б адекватно відповідали цим ситуаціям [3,4].

При цьому основними умовами діяльності гравця будуть: ліміт часу для виконання ігрових дій при безпосередньому контакті із суперником і його активним опором, що призводить до переходу від активного захисту до стрімкого нападу. Одним із засобів стрімкого нападу є швидкий прорив, суть якого полягає в тому, щоб на великій швидкості доставити м'яч до кошика суперника і виконати кидок в умовах непідготовленого суперником захисту, і найчастіше створення чисельної переваги нападаючих [5-7].
Удосконаленням ефективності швидкого прориву займалися такі вчені, як: Защук С.Г., Корягін В.М., Хромаєв З.М. та інші, але це питання було вирішене на рівні Національних збірних України та команд суперліги. Методик щодо розкриття цього питання в юнацькому баскетболі виявлено недостатньо при аналізі науково-методичної літератури, тому дана тема нашого дослідження є актуальною.

ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ І ЗАВДАНЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – підвищення майстерності виконання швидкого прориву як виду швидкісного нападу, використовуваного в баскетболі спортсменами студентської команди.

Завдання дослідження:

Використовуючи дані літератури, визначити кількісні показники дій баскетболістів під час виконання швидкого прориву.

Відібрати методичні прийоми, ігрові вправи і розробити тренувальну програму, спрямовану на підвищення ефективності виконання швидкого прориву гравцями.

Обґрунтувати ефективність застосування розробленої тренувальної програми по вдосконаленню швидкого прориву в навчально-тренувальному процесі баскетболістів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження: у процесі змагань у баскетболістів реєструвалася кількість, ефективність стрімкого нападу та кількісні показники ситуацій, що передують стрімкому нападу, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У баскетболі питання підготовки студентських команд в основному вирішуються в процесі навчально-тренувальної роботи. Значною мірою ефективність вирішення цього завдання залежить від впровадження в навчально-тренувальний процес результатів наукових досліджень. Важливе значення в цьому плані мають дані педагогічних спостережень, що проводяться в процесі змагань баскетболістів. Дані дають можливість отримати відправні відомості про різні техніко-тактичні прийоми, властиві гравцям різного амплуа, виявити недоліки в підготовці баскетболістів.

Проводячи педагогічні спостереження в процесі змагань, ми висували завдання вивчити деякі техніко-тактичні показники, виявити тенденції в розвитку сучасного баскетболу.

Більшість провідних фахівців з баскетболу підкреслює, що найбільш ефективним засобом нападу є система швидкого прориву, оскільки, на їхню думку, при стрімкій контратаці суперники не встигають організувати обраний ними спосіб захисту [2, 3].

Наші спеціальні спостереження були спрямовані на вивчення деяких техніко-тактичних показників, пов'язаних із підготовкою і проведенням швидкого прориву. Кількість і ефективність атак швидкого прориву після різних ігрових ситуацій, а також характер їх розвитку наведені в таблицях 1 і 2 (першість міста Запоріжжя 2010-2011 р).

Як видно з даних, наведених у таблицях, найчастіше ситуації швидкого прориву трапляються після вдалої боротьби за відскок м'яча (101 атака за 14 ігор і 5,70 ± 0,32 за одну гру) і після перехоплення м'яча (60 атак за 14 ігор і 2,43 ± 0,21 за одну гру). Найменше атак відбувається після введення м'яча в гру з-за лицьової та бокової ліній – 31, 1,84 ± 0,17 за одну гру.

Таблиця 1 – Кількість і ефективність атак швидкого прориву після різних ігрових ситуацій (за даними 14 ігор першості міста 2010-2011 р.)

Ігрові ситуації перед швидким проривом	Кількість проведених атак		Кількість результативних атак		Ефективність атак, %
	всього	за одну гру x ± m	всього	за одну гру x ± m	
Підбір на власному щиті	101	5,70 ± 0,32	36	2,02 ± 0,14	25,6
Перехоплення м'яча	60	2,43 ± 0,21	24	1,96 ± 0,12	40,0
Введення м'яча в гру із-за лицьової лінії	31	1,84 ± 0,17	13	0,67 ± 0,06	38,7

Таблиця 2 – Кількість і характер розвитку стрімкого нападу (14 ігор)

Характер розвитку атак	При чисельній перевазі нападу		При чисельній меншості нападу		При однаковій кількості суперників	
	всього	за одну гру x ± m	всього	за одну гру x ± m	всього	за одну гру x ± m
З використанням ведення м'яча	46	2,66±0,22	9	0,25±0,12	18	1,18±0,12
За допомогою багатьох передач	12	0,77±0,14	6	0,32±0,06	6	0,32±0,06
Комбінований (передачі-ведення)	39	2,10±0,14	9	0,44±0,06	7	0,38±0,12
Довга передача під щит суперника	22	1,22±0,22	10	0,56±0,12	12	0,63±0,12

Проте, незважаючи на приблизно однакові можливості з організації атак команди, їх використовують неоднаково ефективно.

Так, результативних атак після підбору м'яча на власному щиті баскетболісти виконали 36, ефективність склала 25,6%, після перехоплення м'яча – 24 атаки, ефективність 40,0%, а після введення м'яча з-за лицьової лінії – 13 атак, ефективність 38,7%.

Як бачимо з таблиці 2, баскетболісти збірної команди ЗНУ найбільше атак швидким проривом виконують за допомогою ведення м'яча (46 атак за 14 ігор і 2,66±0,22 за одну гру) при чисельній перевазі нападаючих, а також за допомогою ведення і передач (комбінований характер 39 за 14 ігор і 2,10±0,14 за одну гру).

При чисельній меншості нападаючих гравці використовують довгі передачі під щит суперника 10 за 14 ігор і 0,56±0,12 атак за одну гру, ведення м'яча 9 за всі ігри і 0,25±0,12 за одну та за допомогою передач і ведення (комбінований характер) – 9 атак за 14 ігор і 0,44±0,06 за одну гру.

При однаковій кількості суперників баскетболісти виконують стрімкий напад також за допомогою ведення м'яча і довгої передачі під щит суперника. 18 атак за 14 ігор швидкого прориву баскетболісти виконали з використанням ведення м'яча і 1,18±0,12 атак за одну гру, 12 атак за допомогою довгої передачі м'яча під щит суперника, 0,63±0,12 атаки за одну гру.

Однією з основних причин, які перешкоджають успішному проведенню швидкого прориву після оволодіння м'ячем при відскоку, є затримка м'яча в першій фазі швидкого прориву до 2-х і більше секунд, що дозволяє перейти суперникам більш організовано до захисних дій. Крім того, затримка м'яча в першій фазі швидкого прориву призводить до необґрунтовано зайвої квапливості в подальших фазах, що часто закінчується втратою м'яча або вимушеним переходом до позиційного нападу [8].

Дані досліджень показують, що баскетболісти в процесі змагальних ігор нечасто використовують інші ситуації, які служать передумовою прориву, а саме: введення м'яча з-за бокової лінії, хоча ефективність атак у таких ситуаціях досить висока. Це можна пояснити тим, що кількість таких випадків невелика (всього 19% від загальної кількості атак), і команди в тренувальному процесі не надають значення в плані вдосконалення захисних дій, спрямованих на нейтралізацію нападу в таких ситуаціях.

Нами була розроблена тренувальна програма, яка виглядала так:

- награвання тактичних комбінацій з урахуванням варіантів використання швидкого прориву шляхом повторення;
- відпрацювання узгодженості дій гравців (формування взаєморозуміння) шляхом створення невизначеності ігрової ситуації за рахунок відсутності інформації про дії партнерів і супротивників.

Засобом формування ігрового взаєморозуміння були ігрові тактичні вправи, які проводилися протягом 6-ти місяців у період 2011-2012 років. Принцип виконання вправ при розвитку взаєморозуміння полягав у розподілі гравцями функціонально-рольових обов'язків в ігровій обстановці, при цьому гравці повинні, не спілкуючись один з одним, самі розподілити між собою функції на основі інтуїції, знання один одного, здатності передбачати дії один одного.

Зміст ігрових вправ по награванню тактичних комбінацій і формування ігрового взаєморозуміння склали комплекс вправ, спрямованих на вдосконалення швидкого прориву як виду швидкісного нападу. Критерієм оцінки ефективності розробленої програми були показники змагальної діяльності.

Отримані дані під час ігор на першість міста 2011-2012 року показали, що тренувальна робота з удосконалення швидкісного нападу сприяла збільшенню кількості випадків застосування швидкого прориву та його результативності (табл. 3 та 4).

Таблиця 3 – Кількість і ефективність атак швидкого прориву після різних ігрових ситуацій (за даними 14 ігор першості міста 2011-2012 р.)

Ігрові ситуації перед швидким проривом	Кількість проведених атак		Кількість результативних атак		Ефектив-ність атак, %
	всього	за одну гру x ± m	всього	за одну гру x ± m	
Підбір на власному щиті	140	7,78 ± 0,44	52	2,89 ± 0,16	37,1
Перехоплення м'яча	83	4,61 ± 0,26	41	2,28 ± 0,13	49,3
Введення м'яча в гру з-за лицьової лінії	47	2,61 ± 0,15	21	1,17 ± 0,06	44,6

Представлені в таблиці дані свідчать про те, що кількість атак швидкого прориву баскетболістів студентської команди збільшилася під час всіх ігрових ситуаціях. Сто сорок атак швидкого прориву здійснили баскетболісти після підбирання м'яча на власному щиті, це на 39 атак більше, ніж у попередньому змаганні. Результативність склала 52 атаки, ефективність –37,1%.

Кількість атак швидкого прориву після перехоплення м'яча також зросла у 23 рази і склала 60 атак, із них 41 результативно (+11), ефективність 49,3%.

Кількість атак швидкого прориву після введення м'яча з-за лицьової та бічної ліній зросла на 13 і склала 47 атак, із них 21 атака ефективна, що дорівнює 44,6%.

Характер і кількість розвитку стрімкого нападу за даними 14 ігор першості міста 2011-2012 року також зросла за всіма показниками (табл. 3). Найбільше атак баскетболісти виконують за допомогою ведення м'яча 64 (+18) в ситуаціях, коли нападаючих більше ніж захисників, тобто в ситуаціях 2х1, 3х2; а також при однаковій кількості суперників – 25 атак, в ситуаціях 1х1, 2х2, 3х3.

На другому місці комбінований характер розвитку швидкого прориву, тобто за допомогою передач і ведення м'яча – 54 атаки, але тільки при чисельній перевазі нападаючих.

За допомогою довгої передачі м'яча під щит суперника баскетболісти виконують 31 атаку, що на 9 атак більше ніж у попередньому змаганні при чисельній перевазі нападаючих, 14 атак при меншості нападаючих і 16 атак при однаковій кількості суперників.

Таблиця 4 – Кількість і характер розвитку стрімкого нападу (за даними 14 ігор 2011-2012р)

Характер розвитку атак	При чисельній перевазі нападу		При чисельній меншості нападу		При однаковій кількості суперників	
	всього	за одну гру x ± m	всього	за одну гру x ± m	всього	за одну гру x ± m
З використанням ведення м'яча	64	3,55±0,26	13	0,72±0,13	25	1,39±0,13
За допомогою багатьох передач	16	0,89±0,19	8	0,44±0,06	8	0,44±0,06
Комбінований (передачі-ведення)	54	3,00±0,19	12	0,67±0,06	9	0,50±0,13
Довга передача під щит суперника	31	1,72±0,26	14	0,77±0,13	16	0,89±0,13

Отримані дані показали, що тренувальна робота з удосконалення швидкісного нападу сприяла збільшенню кількості випадків застосування швидкого прориву на 5,5%, і достовірного підвищення результативності його використання на 4,4%, ($P<0,05$). Зростання ефективності застосування швидкого прориву відбувався на фоні збільшення кількості випадків оволодіння м'ячем після відскоків на 1,3% і кількості оволодіння м'ячем після перехоплень на 1,5%.

Підводячи підсумки дослідження впливу тренувальної програми на показники ефективності використання швидкого прориву як виду швидкісного нападу в грі баскетболістів, слід визнати, що тренувальна діяльність покращує показники за шестимісячний відрізок тренувального часу. При цьому порівняння зміни показників до і після експерименту свідчить про ефективність спеціально розробленої програми для підвищення рівня майстерності спортсменів.

ВИСНОВКИ

Аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури, ознайомлення і реєстрація даних технічних протоколів ігор дозволили визначити кількісні показники дій баскетболістів під час виконання швидкого прориву.

Відібрані методичні прийоми, ігрові вправи і розроблена тренувальна програма, спрямована на підвищення ефективності виконання швидкого прориву гравцями команди ЗНУ.

У результаті проведених досліджень ми отримали дані про те, що баскетболісти застосовують стрімкий напад в середньому в 15 випадках за гру. Головна передумова цих атак – підбір м'яча на власному щиті: 7,78±0,44 атаки за гру починалися із взяття відскоку. Також вагома частка атак стрімкого нападу починається з перехоплення м'яча – 4,61±0,26 випадків за гру.

За характером розвитку атаки найчастіше в стрімкому нападі баскетболісти застосовують ведення м'яча – 3,55±0,26 рази при чисельній перевазі нападу та поєднання ведення і передач м'яча у 3,00±0,19 випадках за гру. Водночас неприпустимо мало атак стрімкого нападу починається з довгої передачі під щит суперника.

Застосування методичного підходу, що включає награвання тактичних комбінацій шляхом повторення і формування взаєморозуміння баскетболістів посилює спрямований вплив на вдосконалення ігрових взаємодій при виконанні швидкого прориву в грі, сприяючи підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу баскетболістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корягін В.М. Підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу / В.М. Корягін; за ред. Єрмакова С.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х. : ХХПІ, 2002. – № 3. – С.10-15.
2. Окипняк В.Г. Соотношение видов нападения в игре баскетбол /В.Г. Окипняк //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 29-34.
3. Поплавский Л.Ю. Коррекция подготовки высококвалифицированных баскетболистов с учетом объективной оценки их соревновательной деятельности /Л.Ю. Поплавский, А.И. Вальтин. – К.: КГИФК, 1989. – С. 106 – 120.
4. Бабушкин В.З. Анализ реализации быстрого прорыва мужской сборной команды Украины по баскетболу на чемпионате Европы-97 /В.З. Бабушкин //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : Сб. науч. трудов. – Х. : ХХПИ, 1998. – №1. – С. 16-19.
5. Защук С.Г. Анализ объема и интенсивности двигательных действий баскетболистов высокой квалификации при быстром прорыве и пути их совершенствования / С.Г. Защук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х. : ХГАДІ (ХХПІ), 2004. – № 10. – С. 64-72.
6. Мітова О.О. Єфективність швидкого прориву у баскетболістів 15-16 років під час змагальної діяльності /О.О. Мітова, А.В. Забіяка; за ред. Єрмакова С.С. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х. : ХХПІ, 2009. – № 11. – С. 21-26.
7. Защук С.Г. Моделювання системи ефективності змагальної діяльності під час швидкого прориву у баскетболістів високої кваліфікації // С.Г. Защук / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 2. – С. 11-16.

REFERENCES

1. Koryagín V.M. Pídgotovka basketbolístív na suchasnomu yetapí rozvitku basketbolu / V.M. Koryagín; za red. Êrmakova S.S. // Pedagogíka, psikhologíya ta mediko-bíologíchní problemi fízichnogo vikhovannya í sportu: zb. nauk. pr. – X.: KHKHPÍ, 2002. – № 3. – S.10-15.
2. Okipnyak V.G. Sootnosheniye vidov napadeniya v igre basketbol /V.G. Okipnyak //Pedagogíka, psikhologíya ta mediko-bíologíchní problemi fízichnogo vikhovannya í sportu. – 2002. – № 4. – S. 29-34.
3. Poplavskiy L.YU. Korrektsiya podgotovki vysokokvalifitsirovannykh basketbolistov s uchetom ob"yektivnoy otsenki ikh sorevnovatel'noy deyatel'nosti /L.YU. Poplavskiy, A.I. Val'tin. – K.: KGIFK, 1989. – S. 106 – 120.
4. Babushkin V.Z. Analiz realizatsii bystrogo proryva muzhskoy sbornoy komandy Ukrainy po basketbolu na chempionate Yevropy-97 /V.Z. Babushkin //Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. – Sbornik nauchnykh trudov pod red.Yermakova S.S. – Khar'kov, KHKHPI, 1998. – №1. – S. 16-19.

5. Zashchuk S.G. Analiz ob"yema i intensivnosti dvigatel'nykh deystviy basketbolistov vysokoy kvalifikatsii pri bystrom proryve i puti ikh sovershenstvovaniya /S.G. Zashchuk. // Pedagogíka, psikhologíya ta mediko-bíologíchní problemi fízichnogo vikhovannya í sportu: zb. nauk, pr. – Kharkív: KHGADÍ (KHKHPÍ), 2004. – № 10. – S. 64-72.

6. Mítova O.O. Êfektivníst' shvidkogo prorivu u basketbolístív 15-16 rokív píd chas zmagal'noí díyal'ností /O.O. Mítova, A.V. Zabíyaka; za red. Êrmakova S.S. //Pedagogíka, psikhologíya ta mediko-bíologíchní problemi fízichnogo vikhovannya í sportu: zb. nauk. pr. – X. KHKHPÍ, 2009. – № 11. – S. 21-26.

7. Zashchuk S.G. Modelyuvannya sistemi yefektivností zmagal'noí díyal'ností píd chas shvidkogo prorivu u basketbolístív visokoí kvalífikatsíí // S.G. Zashchuk. / Teoríya í metodika fízichnogo vikhovannya í sportu. – 2005. – № 2. – S. 11-16.

УДК 37.037.1 : 796.86

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ ПЛАВЦІВ 11-12 РОКІВ

Коваленко Ю.О., Дорошенко В.О.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

visnik_znu@ukr.net

Вивчено проблему застосування у навчально-тренувальному процесі колового тренування з плавцями 11-12 років. Подано основні методичні принципи застосування колового тренування у навчально-тренувальному процесі плавців на початковому етапі підготовки. Проаналізовано результати тестування рівня розвитку швидкісної витривалості до та після застосування методу колового тренування з юними плавцями. Виявлено, що за допомогою застосування в комплексах колового тренування спеціалізованих вправ, які були спрямовані на усунення помилок у техніці володіння різних стилів плавання, можна сприяти підвищенню рівня технічної підготовленості юних спортсменів. Доведено, що шляхом раціонального дозування вправ і поєднань останніх з високою ефективністю можна використовувати метод колового тренування на етапі початкової спеціалізації для підвищення рівня швидкісної витривалості юних плавців.

Ключові слова: плавання, юнаки, колове тренування, швидкісна витривалість.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 11-12 ЛЕТ

Коваленко Ю.А., Дорошенко В.А.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

visnik_znu@ukr.net

Изучена проблема применения в учебно-тренировочном процессе круговой тренировки с пловцами 11-12 лет. Представлены основные методические принципы применения круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе пловцов на начальном этапе подготовки. Проанализированы результаты тестирования уровня развития скоростной выносливости до и после применения метода круговой тренировки с юными пловцами. Выявлено, что с помощью применения в комплексах круговой тренировки специализированных упражнений, направленных на устранение ошибок в технике владения различных стилей плавания, можно способствовать повышению уровня технической подготовленности юных спортсменов. Доказано, что путем рационального дозирования упражнений и сочетаний последних с высокой эффективностью можно использовать метод круговой тренировки на этапе начальной специализации для повышения уровня скоростной выносливости юных пловцов.

Ключевые слова: плавание, юноши, круговая тренировка, скоростная выносливость.