

УДК 796.323.2

КОРЕКЦІЯ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ОБ'ЄКТИВНОЇ ОЦІНКИ ЇХ ДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Кулаков Ю.Є., Богатир В.Г., Вертелецький О.І.

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

У статті здійснено аналіз досліджень, у яких розкрито напрями корекції підготовки висококваліфікованих баскетболістів. Обґрунтовано підходи до діагностики їх підготовки, виділено і проаналізовано модельні характеристики діяльності під час змагань, а також запропоновані рекомендації щодо побудови програми мікроциклів тренувального міжігрового процесу.

Ключові слова: корекція, висококваліфіковані баскетболісти, показники, коефіцієнт корисної дії, оцінка діяльності, змагання, мікроцикл.

Постановка проблеми. У теорії і практиці баскетболу питання планування і управління тренувальним процесом вирішуються, як правило, на основі досвіду і інтуїції тренера (О.Я. Гомельський [1], В.П. Кондрашин, В.М. Корягін [3] і ін.). Тому виникає необхідність розробки і застосування методів системного підходу до вивчення змін в організмі спортсмена з метою раціонального моделювання його стану в умовах тренування, наближених по інтенсивності і навантаженню до екстремальних умов змагань.

На думку багатьох спортивних фахівців (О.Я. Алтберг, А.І. Вальтін, М.О. Годик, В.О. Данилов, В.М. Корягін [3]), питання розробки методики підготовки висококваліфікованих баскетболістів не можна вирішити без знання параметрів тренувальних навантажень, що пред'являються грою, що складається з комплексу різних дій з м'ячем і без м'яча.

Оскільки основним засобом ігрової діяльності є спеціальні фізичні вправи, необхідні рекомендації по їх застосуванню в системі техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих баскетболістів, особливо в мікроциклі тренувального процесу.

Процес підвищення рівня спеціальної працездатності супроводжується певними взаємозв'язаними функціонально-структурними змінами в організмі спортсмена і якісними змінами його зовнішніх відносин. У основі цих змін лежать об'єктивні закономірності, розкриття і визначення яких є головним завданням сучасної методики тренування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновок, що різні дослідження (О.Я. Алтберг, 1971; В.О. Данилов, 1972; В.М. Корягін, 1973; М.О. Годик, 1960; А.І. Вальтін, 1965) і фахівці-практики (В.П. Кондрашин, В.М. Корягін, 1978; Ю.М. Шкретий, О.В. Іщенко, 1980; У.Р. Гравітс, О.Я. Алтберг, 1963; О.Я. Гомельський, 1985) достатньо багато уваги приділяли плануванню навантаження в мікроциклах підготовки спортсменів в підготовчому періоді тренувального процесу. В той же час пошук наукових даних про побудову мікроциклів тренувального процесу баскетболістів в періоді змагання річного циклу дозволяє констатувати, з одного боку, недостатньо повне наукове обґрунтування цієї проблеми і важливість практичного рішення цих питань – з іншого.

Оптимальні режими чергування навантаження з відпочинком і раціональне їх поєднання в мікроциклах підготовки баскетболістів можна розглядати як чинник, що робить вплив на зміну функціональних можливостей організму спортсмена, і як один із засобів управління виборчою дією при розвитку необхідних рухових якостей в процесі підготовки спортсменів до майбутньої гри. Тому інформація про вплив різних умов чергування роботи з відпочинком в спортивному тренуванні представляє велике практичне значення для розробки ефективної системи підготовки спортсменів.

Особливо гостро в даний час постає питання про збереження досягнутого рівня підготовленості на весь період змагань, стабільності і стійкості його реалізації.

До теперішнього часу недостатньо розроблені науково обґрунтовані рекомендації по підтримці досягнутого рівня спортивної форми, побудові занять в мікроциклах тренувального процесу, передуючих змаганням, раціональному поєднанню різноспрямованих режимів чергування роботи з відпочинком в мікроциклах підготовки баскетболістів.

Їх діяльність змагання знаходить своє віддзеркалення в ігрових показниках, що дають об'єктивну інформацію про зміст спортивної боротьби.

Метою статті є науково-практичне обґрунтування методики підготовки висококваліфікованих баскетболістів з урахуванням об'єктивної оцінки їх діяльності під час змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реєстрація окремих параметрів діяльності змагання, обробка і аналіз отриманих даних розкривають характер взаємозв'язку між ними, ступінь їх впливу на остаточний результат, виявляють їх рівень і динаміку, розкривають закономірності гри, що в значній мірі сприяє підвищенню ефективності підготовки спортсменів, створює наукові передумови для обґрунтування діагностики їх підготовленості.

В результаті обстеження 50 ігор чоловічих баскетбольних команд високої кваліфікації нами виявлено модельні характеристики діяльності під час змагань з урахуванням ігрових функцій, що виконуються баскетболістами в команді (табл. 1) і проведено зіставлення модельних характеристик з ККД кращих гравців різних ігрових амплуа в одиницю часу (1 хв.) участі в гри.

Відмінності в основних показниках, що забезпечують формування ефективності діяльності змагання, багато в чому визначають внесок гравців (у умовних балах) в загальнокомандний результат залежно від їх ігрових функцій: у центрових – 59,77; у нападаючих – 41,4; у гравців другої лінії (захисників) – 25,22.

В процесі змагань, в ході яких проводилися дослідження, інтенсивність ігрового навантаження для всіх баскетболістів була приблизно рівною. Це підтверджується тривалістю витраченого часу (у хвиликах) і зближенням абсолютних показників ЧСС у спортсменів різних амплуа. Виняток становлять лише центрові» у яких значення показників ЧСС значно нижче (145,49 уд./хв.), ніж у нападаючих (174,5 уд./хв.) і захисників (171 уд./хв.).

Враховуючи реальну оцінку ефективності діяльності баскетболістів, необхідність збереження високого рівня спеціальної працездатності на весь період змагань, ми пропонуємо науково обґрунтовані рекомендації по побудові мікроциклів тренувального процесу в періоді змагання, які ґрунтуються на раціональному поєднанні режимів чергування роботи з відпочинком. Для виявлення можливості ефективної дії на динаміку якісних сторін показників спеціальної працездатності баскетболістів в тренувальному занятті доцільно використовувати різні режими роботи з відпочинком, вживані в практиці спорту.

У наших дослідженнях критерієм побудови необхідних режимів навантаження і відпочинку були узяті стадії відпочинку, виражені рівнем

якісних показників спеціальної працездатності систем організму спортсменів, а критерієм визначення того або іншого режиму – частота серцевих скорочень (ЧСС). Про рівень якісних показників ми судили по функціональному стану серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату, центральної нервової системи і координаційних можливостей при виконанні контрольної вправи.

Спортсменам пропонувалося регламентоване тренувальне заняття з конкретними характеристиками (по В.В. Петровському), однакова кількість серій з можливо рівними тривалістю (8 хв.) і інтенсивністю (160-200 уд./хв.) змагання, але різними режимами навантаження і відпочинку.

Контроль за інтенсивністю виконання серій вправ здійснювався за показниками ЧСС. Крім того, у всіх трьох режимах ("А", "В", "Д") зміст серій вправ рекомендується складати ідентично. Побудова режимів відбувається з урахуванням інтервалів відпочинку, які розподіляються для кожного з вказаних режимів.

Моделі тренувальних занять баскетболістів для розвитку спеціальної працездатності в режимах навантаження і відпочинку ("А", "В", "Д") розроблені з урахуванням наступних чинників:

1. Спрямованість (координаційна структура) вправ. Сюди відносяться серії вправ з м'ячем і без м'яча при вдосконаленні взаємодій баскетболістів в ланках, в групах, у складі команди – серії, що за своїм змістом моделюють гру.

2. Серії вправ в занятті виконуються з режимами чергування навантаження з відпочинком

Таблиця 1

Моделні характеристики показників діяльності змагання висококваліфікованих баскетболістів (n=60) з урахуванням їх ігрових функцій в команді

| № з/п | Показники (X за матч) | Ігрові функції в команді | | |
|-------|--|--------------------------|------------------|-----------------|
| | | захисники (n=20) | нападники (n=20) | центрові (n=20) |
| 1. | Час участі в грі (у хв.) | 27,5 | 33,8 | 26,9 |
| 2. | Кількість кидків з гри | 16,1 | 23,6 | 24,8 |
| 3. | Кількість результативних кидків | 7,88 | 11,8 | 13,39 |
| 4. | Ефективність кидків (у %) | 49,94 | 50,0 | 53,99 |
| 5. | Штрафні кидки (кількість) | 4,7 | 8,68 | 9,4 |
| | - з них результативних | 3,76 | 6,85 | 7,2 |
| 6. | Ефективність штрафних кидків (у %) | 80 | 78,91 | 76,6 |
| 7. | Результативність (загальна кількість очок за матч) | 19,52 | 30,45 | 33,93 |
| 8. | Оволодіння м'ячем на щиті: | | | |
| | а) на своєму щиті | 4,7 | 7,9 | 12,1 |
| | б) на щиті суперника | 1,1 | 4,7 | 6,3 |
| 9. | Кількість атакуючих (результативних) передач | 3,4 | 2,1 | 3,8 |
| 10. | Перехоплення м'яча (кількість) | 4,9 | 3,5 | 4,2 |
| 11. | Підстраховування в захисті, накриття, вибивання м'яча (кількість випадків) | 3,37 | 3,92 | 7,46 |
| 12. | Втрата м'яча (кількість) | 3,5 | 2,1 | 2,6 |
| 13. | Грубі помилки в захисті (кількість) | 4,4 | 4,2 | 3,92 |
| 14. | Кількість штрафних в захисті (пробиття штрафних суперником) | 3,22 | 3,93 | 4,16 |
| 15. | Кількість штрафних, отриманих суперником при атаці корзини гравцем | 7,16 | 8,4 | 11,42 |
| | - з них закінчилися пробиттям штрафних кидків (кількість випадків) | 2,35 | 4,34 | 4,8 |
| 16. | Ефективність гри (у умовних балах) | 25,22 | 41,40 | 59,77 |
| 17. | ККД в 1 хв. гри (у умовних балах) | 0,917 | 1,224 | 2,221 |

за типом "А", "В", "Д", причому кожна подальша серія повторюється в наступному діапазоні показників ЧСС: у режимі "А" – 126-132 уд./хв.; "В" – 114-120 уд./хв.; "Д" – 102-108 уд./хв., тобто кожна повторна серія вправ виконується на тлі скоротливої здатності м'язів, надпочаткового їх стану і на рівні доробочого стану.

3. Тривалість виконання серії – від 6 до 8 хвилин, тривалість виконання окремих вправ в кожній серії – від 30 секунд до 4-х хвилин в кожному з трьох режимів.

4. У кожній серії вправ їх інтенсивність – змагання (ЧСС від 160 до 200 уд./хв.) у всіх трьох режимах.

5. У всіх трьох режимах виконується до 8 серій вправ. Моделі тренувальних занять баскетболістів з різними режимами чергування роботи з відпочинком розроблені з урахуванням компонентів навантаження по вказаних чинниках. Нами встановлено, що переважною спрямованістю серій вправ є: у режимі "А" – розвиток різних сторін витривалості; у режимі "В" – розвиток швидкості оцінки ситуацій, ухвалення рішення, точності і швидкості виконання прийомів гри; у режимі "Д" – підтримка досягнутого рівня в компонентах спеціальної працездатності, вдосконалення у взаємодіях в ланках, в групах.

Загальна тривалість тренувальних занять для всіх трьох режимів складає від 90 до 120 хвилин. Тривалість інтервалів відпочинку при виконанні окремих вправ усередині серії – від 20 до 30 секунд.

Інтервали відпочинку в режимі "А" заповнюються малоінтенсивними вправами: передачі в парах різними способами, виконання кидків з середньої і дальньої дистанції, а також штрафних кидків, жонгливання м'ячем і т.д. Тривалість таких вправ – до 1,5 хв., при інтенсивності 126-132 уд./хв.

У режимі "В" рекомендується в паузах виконувати вправи тривалістю до 3-х хвилин при інтенсивності по ЧСС 114-120 уд./хв. У режимі "Д" тривалість різних вправ в період фаз відпочинку складає від 3-х до 5-ти хвилин при інтенсивності по ЧСС 102-114 уд./хв. У цьому режимі в паузах відпочинку проводяться вправи, направлені на вдосконалення взаємодій в захисті і в нападі за участю 3-5 гравців. Вказані величини ЧСС зберігаються до початку наступної серії вправ.

На відміну від циклічних видів спорту проведення змагань в спортивних іграх і, зокрема, в баскетболі, припускає участь в основних змаганнях впродовж 5-6 місяців. Ось чому проблема збереження досягнутого рівня спеціальної працездатності на весь період участі в змаганнях і, на її основі, збереження і, більш того, підвищення стабільності в реалізації досягнутого потенціалу є найбільш значущою в системі підготовки.

Для сучасної організації тренування баскетболістів високої кваліфікації характерне проведення не менш двох занять протягом дня: одне – основне, інше – додаткове. У основному занятті спортсмени виконують великий об'єм роботи, отримуючи значне навантаження. У додаткових заняттях об'єм роботи значно менший, навантаження – мале або середнє.

Додаткові заняття, проведені через декілька годинників після основних, можуть викликати реакцію трьох типів: підсилити стомлення, викликати занепокоєння; помітно вплинути на харак-

тер протікання відновлення; сприяти швидшому відновленню.

У практиці баскетболу це положення реалізується використанням різноспрямованих занять в моноциклах і мікроциклах підготовки спортсменів, оскільки застосування через декілька годинників після основного заняття з великим навантаженням швидкісної спрямованості такого ж заняття з середнім навантаженням значно збільшує стомлення спортсменів. Якщо ж спрямованість додаткового заняття змінюється і припускає виконання роботи характеру аероба, відновні процеси інтенсифікувалися і протікають швидше. Таким чином, спрямованість м'язової діяльності не тільки є основним засобом рішення різноманітних задач, що стоять перед тренуванням, але і є дієвим чинником дії на працездатність спортсменів, а також на характер протікання відновлення. Саме це наукове положення і лягло в основу розробленою нами тренувальної програми міжігрового мікроциклу підготовки баскетболістів в періоді змагання.

Як один з основних структурних елементів, що визначає ефективність тренувального процесу, слід розглядати мікроцикл, що включає певну кількість тренувальних занять, поєднання яких визначається загальною логікою тренувального процесу на даному етапі. Число занять в мікроциклі коливається від 7 до 15.

Найважливішим питанням при розподілі навантажень різної інтенсивності в мікроциклі є раціональний розподіл навантажень навколограничної (великої) інтенсивності.

Результати нашого експерименту показують, зокрема, що проведення два дні підряд занять з великими тренувальними навантаженнями позитивно впливає на динаміку функціонального стану баскетболістів. Проте при цьому знижуються показники, що характеризують точність виконання рухового завдання. Таким чином, слід визнати, що регулювання великих навантажень в мікроциклі підготовки спортсменів визначає основу спрямованість мікроциклу.

Дані, отримані в ході нашого дослідження, підтверджують, що використання багатообразних поєднань декількох занять різної спрямованості з великими навантаженнями свідчить про можливість значної інтенсифікації тренувального процесу і підвищення його якості за рахунок раціонального підходу до розподілу в мікроциклі занять з великими навантаженнями. В даному випадку такий мікроцикл, в якому великі навантаження застосовують два дні підряд, можна було б інтерпретувати як "функціональний".

Слід зазначити, що основну складність в розподілі раціонального співвідношення тренувальних навантажень різної потужності викликає оптимальний розподіл навантажень великої інтенсивності. Це викликано перш за все наявністю суперечностей між необхідністю відновлення спортсменів після навантажень великої інтенсивності – з одного боку і підвищенням вимог до спортсменів під час гри і змагань в цілому – з іншого. Саме оптимальний розподіл тренувальних навантажень в мікроциклі згладжує цю суперечність. Особливо це стосується міжігрового мікроциклу підготовки спортсменів, оскільки в кінці кожного такого мікроциклу баскетболісти прово-

дять календарну гру, результат якої впливає на місце, що займає команда в таблиці розіграшу. От чому необхідно надавати велике теоретичне і практичне значення раціональному поєднанню комплексу різноспрямованих режимів чергування роботи з відпочинком в мікроциклі підготовки спортсменів.

При побудові програми мікроциклу тренувального процесу баскетболістів нами враховувалися наукові положення, викладені в роботах вказаних вище авторів, а також узагальнення передового досвіду тренування команд МБК «Миколаїв» і «НІКО-БАСКЕТ» (Миколаїв).

У основу запропонованої структури мікроциклу підготовки покладено принцип різноспрямованого комплексного поєднання занять, що проводяться на основі виявлених закономірностей динаміки основних показників в рамках існуючих режимів чергування навантаження з відпочинком. Враховуючи вищевикладене, структура мікроциклу представлена таким чином: 1-2-2 – Вх -1-2 – 2. Цей мікроцикл складається з семи тренувальних днів з одним вихідним (Вх) – вдень відпочинку; при цьому в мікроциклі об'єднано 10 тренувальних занять.

Спрямованість занять і їх комплексне поєднання в рамках міжігрового мікроциклу з урахуванням використання різних режимів чергування роботи з відпочинком в значній мірі обумовлюється особливостями формування стомлення спортсменів і тривалістю їх відновлення. При цьому слід врахувати, що здатність організму спортсменів до відновлення після напруженої м'язової діяльності істотно змінюється під впливом тренування.

Досвід показує, що добре треновані спортсмени високої кваліфікації перевершують менш кваліфікованих не тільки за показниками працездатності і функціональних можливостей, але і по здатності швидко відновлювати свої функціональні ресурси.

У представленому мікроциклі послідовно і комплексно поєднуються наступні режими чергування роботи з відпочинком:

$\frac{\hat{A}^*}{1} - \frac{\hat{A}^* \hat{A}^*}{2} - \frac{\hat{A}^* \hat{A}^*}{2} - \text{Вх} - \frac{\hat{A}^*}{1} - \frac{\hat{A}^* \hat{A}^*}{2} - \frac{\hat{A}^* \hat{A}^*}{2}$

де "А", "В", "Д" – згадані режими, Вх – вихідний день.

Основна спрямованість міжігрового мікроциклу:

1-е тренування – режим "В". Направлена на розвиток точності і швидкості виконання прийомів. Вдосконалення у взаємодії в захисті з чисельно перевершуючим суперником (2х3, 3х4, 4х5). Вдосконалення варіантів зонного захисту із створенням ситуацій активного відбору м'яча і стрімким переходом в контратаку. Навантаження – середнє.

2-е тренування – режим "В". Направлене на розвиток швидкісної-силових можливостей спортсменів. Вдосконалення прийомів гри при активному опорі захисників. Вдосконалення тактичних варіантів стрімкого переходу в швидкий прорив після активного захисту з груповим відбором м'яча. Навантаження – середнє.

3-е тренування – режим "А". Направлене на розвиток швидкісної витривалості у виконанні прийомів гри. Вдосконалення тактичних варіан-

тів пресингу і переходу в стрімкий напад. Навантаження – середнє.

4-е тренування – режим "А". Направлене на розвиток швидкісно-силової витривалості. Вдосконалення кидків м'яча в корзину при опорі суперника. Відпрацювання прийомів в групах, відповідних ігровим амплуа. Вдосконалення варіантів створення ситуацій для групового відбору м'яча при застосуванні різних варіантів і систем захисту. Тактика стрімкого переходу від захисту в напад. Навантаження – середнє.

5-е тренування – режим "А". Направлене на вдосконалення техніки виконання основних прийомів гри в умовах активного єдиноборства з суперником в нападі і захисті у двосторонній грі. Активний захист (різні варіанти пресингу) з швидким переходом в стрімкий напад. Навантаження – велике.

6-й день мікроциклу – день відпочинку. Локальний і загальний масаж Сауна. Інші відновні заходи.

7-е тренування – режим "Д". Направлене на вдосконалення влучних характеристик рухів, збереження рівня швидкісних можливостей і координатійних диференціювань. Відпрацювання індивідуальних дій, комбінацій і систем гри. Навантаження – мале.

8-е тренування – режим "В". Направлене на розвиток сили і швидкості. Вдосконалення у взаємодії гравців в швидкому прориві 3х2, 4х3, 5х5. Моделювання гри в захисті проти системи нападу передбачуваного суперника. Вдосконалення в кидках при опорі захисників. Навантаження – середнє.

9-е тренування – режим "В". Направлене на розвиток швидкості виконання прийомів гри. Відпрацювання індивідуальних дій при опорі захисників. Вдосконалення комбінацій і систем гри. Підвищення надійності в групових і командних тактичних діях в нападі і в захисті. Навантаження – велике.

10-е тренування – режим "А". Направлене на підвищення мобільності у виконанні прийомів, переміщень, кидкових вправ при активному опорі суперників. Вдосконалення взаємодії гравців при рішенні тактичних задач в нападі і захисті в односторонній грі. Розрахунок тактичних варіантів початкової стадії атак, її розвитку і завершення швидким проривом. Навантаження – середнє.

10-е тренування – режим "В". Направлене на розвиток швидкісно-силових можливостей при виконанні основних прийомів гри. Моделювання ігрових дій передбачуваного суперника. Вдосконалення точності виконання основних прийомів гри. Навантаження – мале.

Спрямованість режимів занять залежить від стану баскетболістів, від виявлених в ході минулої календарної гри недоліків, умов майбутніх змагань, конкретних завдань, що стоять перед спортсменами, командою.

Основною спрямованістю змісту міжігрового мікроциклу є техніко-тактична підготовка команди до чергової офіційної гри, що ґрунтується на аналізі позитивних і негативних моментів гри команди і її майбутнього суперника, відпрацювання варіантів індивідуальних, групових і командних дій в нападі і в захисті, здійснення яких планується в найближчих іграх.

При складанні варіантів і спрямованості чергування режимів занять в мікроциклі враховувалися дані показників тестування і ефективності ігрової діяльності як окремих гравців, так і команди в цілому.

У міжігровому мікроциклі апробовані спеціальні вправи, розділені на серії, зі встановленням конкретних характеристик діяльності і інтенсивності виконання, кількості повторень в певних режимах чергування навантаження і відпочинку, що є одним з ефективних методів управління техніко-тактичними і функціональними можливостями як окремих баскетболістів, так і команди в цілому.

Розроблена нами тренувальна програма міжігрового мікроциклу сприяє формуванню найбільш стійких показників діяльності змагання спортсменів впродовж всього періоду змагання (5-6 місяців).

Висновки з даного дослідження і перспективи. В результаті проведених нами досліджень отримані дані, що розширюють уявлення про теорію побудови річного циклу підготовки баскетболістів і, зокрема, про побудову міжігрових мікроциклів підготовки спортсменів в періоді змагання. Результати досліджень використані при плануванні основних засобів і методів трену-

вання в мікроциклі учбово-тренувального процесу баскетболістів в періоді змагання, а також для педагогічного контролю за рівнем спеціальної підготовленості і діяльності змагання висококваліфікованих баскетболістів.

Результати досліджень дозволили встановити, що одним з перспективних підходів до вирішення проблеми підвищення ефективності діяльності змагання баскетболістів є вдосконалення їх спеціальної працездатності в умовах, відповідних діяльності змагання і навіть складніших, на основі комплексного поєднання різноспрямованих режимів чергування роботи з відпочинком в міжігрових мікроциклах періоду змагання підготовки.

Нами встановлено, що раціональне поєднання різноспрямованих режимів чергування роботи з відпочинком і оптимальний його розподіл в мікроциклі тренувального процесу перспективно в плані підвищення результативності виступу команд в змаганнях і досягнення вищого спортивного результату.

Перспективи дослідження зумовлено необхідністю подальшого пошуку нового науково обґрунтованого підходу до побудови міжігрових мікроциклів підготовки висококваліфікованих баскетболістів.

Список літератури:

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Фаир-Пресс, 1997. – 221 с.
2. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – К.: Здоров'я, 1985. – 136 с.
3. Корягин В.М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки // Теория и практика физической культуры / В.М. Корягин. – 1997. – № 3. – С. 12-15.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
5. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М. Шкретій. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 257 с.

Кулаков Ю.Е., Богатирь В.Г., Вертелецкий О.И.

Николаевский национальный университет имени В.А. Сухомлинского

КОРРЕКЦИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ОБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Аннотация

В статье проведен анализ исследований, в которых раскрыты направления коррекции подготовки высококвалифицированных баскетболистов. Обоснованы подходы к диагностике их подготовки, выделены и проанализированы модельные характеристики деятельности во время соревнований, а также предложены рекомендации по построению программы микроциклов тренировочного межигрового процесса.

Ключевые слова: коррекция, высококвалифицированные баскетболисты, показатели, коэффициент полезного действия, оценка деятельности, соревнования, микроцикл.

Kulakov Yu.Ye., Bogatir V.G., Verteletsky O.I.

Mykolaiv V.O. Sukhomlynskyi National University

THE CORRECTION OF THE HIGHLY SKILLED BASKETBALL PLAYERS' PREPARATION WITH TAKING INTO ACCOUNT THE OBJECTIVE EVALUATION OF THEIR COMPETITION ACTIVITIES

Summary

The article analyzes the researches in which the correction directions of the highly skilled basketball players' preparation are revealed. The approaches to the diagnosis of their training have been well-grounded, the model characteristics of the activity during the competition have been highlighted and analyzed, the recommendations for the creation of the training inner-game process microcycles program have been proposed.

Keywords: correction, highly skilled basketball players, indicators, coefficient of effectiveness, performance evaluation, competition, microcycle.