

[Електронний ресурс], 2011 // Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2011_91/1/Pelipe.pdf

11.Савченко В. Деякі аспекти вивчення психоемоційної стабільності студентів, що отримують вищу фізкультурну освіту / В. Савченко, Л. Андрушина, Ю. Родіна [Електронний ресурс], 2006 // Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/svp/2006-1/06savvds.pdf

12.Сидоренко А. В. Соціально-психологічні особливості професійного стресу у діяльності менеджера / А. В. Сидоренко [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/portal>

13..Федоришин, Г. М. Психологічні детермінанти психічного вигорання у працівників пенітенціарної системи / Г. М. Федоришин // Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія [Текст] / [редкол. : Л. Е. Орбан-Лембрик (голова) та ін.]. - Івано-Франківськ : Плай, 199, 2009. Вип. 14, ч. 1. - С. 81 – 92.

14.Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. - 1994. – № 6. – С. 57– 64.

**Кочубей Ю.О.*, Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г.
Херсонський національний технічний університет*
Херсонський державний університет**

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

В статті розглянуто та проаналізовано рівень фізичної підготовленості висококваліфікованих баскетболістів різних провідних чемпіонатів. Встановлено, що баскетболісти, які грають в національній баскетбольній асоціації мають високий рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей і середній рівень розвитку загальної витривалості. Гравцям європейських клубів притаманний високий рівень розвитку загальної витривалості та середній рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

Ключові слова: *фізична підготовленість, баскетболісти, тести, рухові здібності.*

Кочубей Ю.А., Стрикаленко Е.А., Шалар О.Г. Анализ физической подготовленности баскетболистов высокого класса. В статье рассмотрены и проанализированы уровни физической подготовленности высококвалифицированных баскетболистов различных ведущих чемпионатов. Установлено, что баскетболисты, которые играют в национальной баскетбольной ассоциации, имеют высокий уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей и средний уровень развития общей выносливости. Игрокам европейских клубов присущ высокий уровень развития общей выносливости и средний уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, баскетболисты, тесты, двигательные способности.*

Kochubey Y.A., Strykalenko E.A., Shalar O.G., Analysis of physical preparedness of high-end basketball. Considered and analyzed the level of physical fitness of skilled basketball players of different

major championships. In the research 3 teams of the National Basketball Association "San Antonio Spurs", "Cleveland Cavaliers" and "Los Angeles Lakers" were studied and 3 teams which play in various European Championships and Euroleague ULEB «CSKA Moscow" (Russia) "Panathinaikos" (Greece) and "Maccabi" (Israel). The study applied the information from the official website of the relevant basketball clubs. As indicators of the level of physical fitness test results were selected, which were conducted in teams during training sessions in preparation for the competitive season. It is established that basketball players who play in the National Basketball Association have a high level of speed (the average of the test run is 100 m - 12,1 sec.) and speed-strength abilities (average jump up from the spot test – 104 cm; jump long test – 296 cm) and the average level of development of general endurance (the results of Cooper test is 2984 m). This suggests that the modern basketball in the National Basketball Association has a faster and more athletic character. Also, the study found that high level of general endurance is inherent for the players of European clubs (Cooper test results – 3094 m) and the average level of development of speed (run at 100 m test - 12,6 sec.) and speed-strength abilities (jump up from the spot test – 85 cm, broad jump with 279 from the spot test, 3 cm). It is proved that the use of model characteristics of physical fitness will allow basketball coaches conduct a more successful training process with the emphasis on the development of motor skills that are necessary for basketball players for the effective actions on the court.

Key words: *physical fitness, basketball players, tests, motor abilities.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Баскетбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор в Європі. Високий рівень розвитку сучасного баскетболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування [2, 4, 6]. Тенденції розвитку баскетболу свідчать, що фізична підготовка гравців стала провідної поміж інших видів підготовки спортсменів, оскільки визначає їх цільову спрямованість і зміст роботи. Без фізичної підготовленості не можливо говорити про значні показники технічної або тактичної підготовленості. Водночас це мобілізує тренерів до пошуку нових нетрадиційних засобів і методів підготовки гравців міжнародного класу. Розробка моделей фізичної підготовленості, перспектива ведення спортивної боротьби залежить від рівня розвитку основних рухових здібностей баскетболістів. Спеціалісти акцентують особливу увагу треба приділити фізичній підготовці баскетболістів. Кожен баскетболіст повинен характеризуватись високим рівнем розвитку певних рухових здібностей. В сучасному баскетболі дуже часто перемагає та команда, в якій рівень фізичної підготовленості виявиться більше ніж у суперника. Безперервно зростаюча конкуренція на міжнародній спортивній арені покладає на фахівців завдання, щодо розробки нових теоретичних положень фізичної підготовки, принципів, методів та засобів розвитку певних рухових здібностей, які необхідні в грі баскетбол [1, 3, 7]. На думку Л.Ю. Поплавського, О.Я. Гомельського, Є.В. Мурзіна, С.Г. Защука, З.М. Хромаєва, Д.І. Нестеровського, Є.Р. Яхонтова баскетболіст повинен мати стрімкі ривки, швидку реакцію, багатий техніко-тактичний арсенал,

оригінальне оперативне мислення, значні снайперські здібності, глибоко розуміти гру, відзначатися стрибучістю та пластичністю, універсальними ігровими якостями, атлетизмом, високою працездатністю [5, 8, 9]. Вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу потребує від спеціалістів застосування найбільш досконалих форм, методів та засобів тренування. Значні перспективи в підвищенні ефективності тренувального процесу відкриває знання модельних характеристик рівня фізичної підготовленості баскетболістів високого класу. Саме тому дослідження даної теми безперечно є дуже цікавим та актуальним.

Мета дослідження полягає в розробці модельних характеристик фізичної підготовленості баскетболістів на основі аналізу рівня фізичної підготовленості висококваліфікованих баскетболістів різних провідних чемпіонатів.

Результати дослідження. Проаналізувавши значну кількість наукової літератури та виходячи з теми та мети нашого дослідження перед нами були поставлені наступні завдання:

1. дослідити рівень фізичної підготовленості баскетболістів високого класу, які виступають в чемпіонаті національної баскетбольної асоціації;
2. визначити рівень фізичної підготовленості баскетболістів, які грають в провідних європейських чемпіонатах;
3. провести аналіз фізичної підготовленості баскетболістів високого класу, представників різних стилів гри у баскетбол;
4. визначити особливості фізичної підготовленості баскетболістів американського та європейських чемпіонатів.

Для вирішення поставлених завдань ми провели серію експериментальних спостережень, які розділити на декілька відповідних етапів.

На першому етапі (квітень — травень 2013 року) ми проаналізували спеціальну літературу з метою визначення особливостей змісту, структури та побудови підготовки баскетболістів високого класу, видів підготовки, засобів та методів розвитку рухових здібностей, контролю за фізичною підготовленістю. Вивчили особливості змагальної діяльності баскетболістів різної спортивної кваліфікації, проаналізували вікові особливості підготовки баскетболістів та специфіку вибору ігрового амплуа в баскетболі. На наступному етапі (вересень — жовтень 2013 року) ми, за допомогою Інтернет сайтів, дослідили, рівень фізичної підготовленості баскетболістів високого класу, які виступають в провідних клубах національної баскетбольної асоціації (NBA) та європейської ліги ULEB. Необхідно відзначити, що чемпіонат в NBA починається в листопаді, а в Європі стартує в жовтні. Тому наше дослідження припадає на завершальний етап підготовчого періоду та на предзмагальний етап, тобто тоді коли процес підготовки до змагань виходить на фінішну пряму. Протягом наступного етапу (листопад 2013 — березень 2014 років) ми визначали тестові випробування, які використовуються на етапі підготовки до чемпіонату і повністю співпадають за методикою проведення між собою. Паралельно з цим ми проводили статистичне порівняння

отриманих результатів між гравцями, які грають в американському та європейських чемпіонатах з метою визначення пріоритетних розходжень в рівні розвитку рухових здібностей та використання отриманих закономірностей в тренувальному процесі з баскетболістами початківцями. Серед команд національної баскетбольної асоціації ми проаналізували рівень фізичної підготовленості команд «Сан-Антоніо Сперс», «Клівленд Кавалерс» та «Лос-Анджелес Лейкерс». Аналіз рівня фізичної підготовленості баскетболістів, які грають в різних чемпіонатах Європи та в євролізі ULEB відбувся на основі вивчення команд «ЦСКА» (Росія) «Панатінаїкос» (Греція) та «Маккабі» (Ізраїль). Дослідження рівня розвитку рухових здібностей відбувалось за допомогою використання засобів масової інформації та офіційних Інтернет сайтів відповідних баскетбольних клубів. В якості показників рівня фізичної підготовленості ми обрали результати тестування, які були проведені в командах під час проведення тренувальних зборів команд в ході підготовки до змагального періоду. Так в ході експериментальної частини роботи ми визначили показники рівня розвитку швидкісних здібностей за допомогою тесту біг на 100 м; швидкісно-силових здібностей за допомогою тестів стрибок вгору з місця (відрив від землі), та тесту стрибок в довжину з місця; рівень розвитку загальної витривалості визначався за прийнятим в усьому світі тестом Купера, який полягає в 12 хвилинному бігу. Показники тестування рівня розвитку домінуючих рухових здібностей баскетболістів команд національної баскетбольної асоціації представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості баскетболістів команд національної баскетбольної асоціації

Тести	Команди NBA		
	«Сан-Антоніо Сперс»	«Клівленд Кавалерс»	«Лос-Анджелес Лейкерс»
	X ± S	X ± S	X ± S
Біг 100 м, с	12,5 ± 0,3	11,9 ± 0,1	12,1 ± 0,1
Стрибок вгору з місця, см	104,2 ± 4,1	108,3 ± 2,5	100,8 ± 1,8
Стрибок у довжину з місця, см	291,9 ± 11,5	312,3 ± 14,3	285,4 ± 8,8
Тест Купера, м	3118,6 ± 26,4	3001,9 ± 33,2	2835,7 ± 27,5

Аналізуючи рівень фізичної підготовленості баскетболістів високого класу представників американського баскетболу зазначимо, що практично всі баскетболісти мають атлетичну структуру тіла мають високі показники фізіологічного розвитку. Аналіз рівня розвитку окремих рухових здібностей довів, що середні результати тесту біг на 100 м складає 12,2 секунди. Найкращі показники у гравців з команди «Клівленд Кавалерс», а найнижчі у баскетболістів «Сан-Антоніо Сперс». Отримані результати підтверджуються їх змагальною діяльністю: перші досить активно та ефективно використовують швидкі прориви, які не можливо зробити без належного рівня розвитку швидкісних здібностей, а другі навпаки більшість атак будують через позиційний напад, де прояв швидкісних здібностей не є головним. Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей також більш високий у баскетболістів із Клівленда, а самий низький у гравців з Лос-Анджелеса. При чому спостерігається прямо пропорційна залежність між показниками стрибку вгору з місця та

результатами тесту стрибок в довжину з місця. Аналізуючи отримані результати та антропометричні дані баскетболістів зазначимо, що чітко просліджується закономірність: чим вище та спортсмен тим нижче його стрибкові результати. Показники тестування загальної витривалості свідчать про те, що самі витриваліші баскетболісти з «Сан-Антоніо Сперс», дещо менші значення мають атлети з «Клівленд Кавалерс», а найнижчі у гравців команди «Лос-Анджелес Лейкерс». Взагалі рівень розвитку загальної витривалості у американських баскетболістів невисокий, що обумовлено особливостями організації змагальної діяльності, а саме наявністю в ході однієї чверті значної кількості тайм-аутів. Також з перегляду відеозаписів ігор ми бачимо, що тренери вдало компенсують недостатній рівень розвитку загальної витривалості за рахунок постійного проведення замінів та наявністю «довгої» лави запасних гравців. Необхідно також відмітити, що велика кількість баскетболістів в американських командах характеризуються молодим віком. Збільшення середнього віку в командах приводить до зниження показників фізичної підготовленості. Недостаток у фізичній підготовленості баскетболісти високого класу компенсують підвищенням технічної та тактичної підготовленості та певним досвідом ігор на високому рівні. Таким чином підсумовуючи показники ігор команди «Клівленд Кавалерс», «Сан-Антоніо Сперс», «Лос-Анджелес Лейкерс» відмітимо, що як в захисті так і в нападі більшість гравців повинні розраховувати на власні можливості та власну фізичну підготовленість і домінуючим є індивідуальний стиль ведення гри. Визначивши та проаналізувавши рівень фізичної підготовленості баскетболістів високого класу, які грають в національній баскетбольній асоціації ми провели аналіз фізичної підготовленості провідних європейських команд за ідентичними тестовими випробуваннями. Спостереження за рівнем розвитку рухових здібностей баскетболістів відбувалось також наприкінці підготовки до ігрового сезону. Прототипом NBA в Європі існує континентальний клубний чемпіонат євроліга ULEB. В даному турнірі приймають участь найкращі команди національних чемпіонатів. Подібно до американських команд європейські баскетбольні клуби також протягом сезону грають по дві три гри. Це пов'язано з тим, що в більшість команд крім участі в євролізі ULEB приймають участь в національних чемпіонатах та кубках країн. Тому протягом змагального сезону окремо фізична підготовка практично не ведеться. Зміст тренувань в основному базується на вдосконаленні технічної майстерності та тактичної зіграності. При визначенні рівня фізичної підготовленості ми спостерігали за командами «ЦСКА» (Росія), «Панатінаїкос» (Греція) та «Маккабі» (Ізраїль). Не зважаючи на те, що команди грають в різних національних чемпіонатах вони протягом сезону значну кількість ігор проводять і між собою в рамках євроліги ULEB. Показники тестування рівня розвитку рухових здібностей баскетболістів європейських команд представлені в таблиці 2. Аналіз фізичної підготовленості команди євроліги ULEB, свідчить про те, що її рівень суттєво відрізняється від представників Америки. Вивчаючи показники окремих рухових здібностей видно, що рівень розвитку швидкісних здібностей за тестом біг на 100 м в середньому становить 12,6 секунди.

Таблиця 2

Показники рівня фізичної підготовленості баскетболістів провідних європейських команд

Тести	Команди Євроліги ULEB		
	«ЦСКА»	«Панатінаїкос»	«Маккабі»
	X ± S	X ± S	X ± S
Біг 100 м, с	12,9 ± 0,2	12,6 ± 0,2	12,4 ± 0,3
Стрибок вгору з місця, см	86,7 ± 2,4	76,9 ± 3,2	91,3 ± 4,4
Стрибок у довжину з місця, см	278,8 ± 9,6	269,5 ± 11,7	291,2 ± 7,2
Тест Купера, м	3116,4 ± 21,7	3059,7 ± 22,1	3107,9 ± 20,3

Найкращі показники спостерігаються у баскетболістів ізраїльського «Маккабі», а найгірші у гравців московського «ЦСКА». Такі результати пояснюються низкою факторів серед яких найголовнішим є те, що аналіз якісного складу гравців «ЦСКА» показав значну кількість високорослих баскетболістів, а це заважає ефективно виконувати швидкі прискорення. Показники тестів швидкісно-силової спрямованості вказують на незначну перевагу за обома тестами баскетбольного клубу «Маккабі». Рівень розвитку даних здібностей у російського та грецького клубів практично не відрізняється. Також необхідно відмітити, тенденцію, яка спостерігалась і в гравців команд національної баскетбольної асоціації, що показники тестових вправ мають чітку прямо пропорційну залежність і з покращення результатів тесту стрибок вгору з місця відбувається збільшення значень тесту стрибок в довжину з місця. Аналіз рівня розвитку загальної витривалості вказує на той факт, що практично всі команди за 12 хвилин пробігають більше 3000 метрів, що не можливо без належного рівня підготовленості. Кращими в розвитку даної здібності є баскетболісти «ЦСКА», а найнижчі показники у гравців грецького «Панатінаїкоса».

Отримані в ході спостереження результати обумовлюються наступним: практично всі команди в нападі команда частіше використовує групові та командні взаємодії, рівень індивідуалізації дій гравців на майданчику значно менший ніж у американських баскетболістів; в Європі баскетбол носить більш комбінаційний характер і гравці не відрізняються атлетичною статурою, яка необхідна при індивідуальній грі; в європейських клубах існує значна кількість гравців з зростом за 2.10 метри, що заважає їм виконувати швидкі прискорення, також зріст компенсує незначні показники у стрибкових тестах. Проте необхідно зазначити, що практично в кожній команді є гравці, які за показниками фізичної підготовленості практично не поступаються, а іноді навіть переважають американських баскетболістів. Практично всі вони є легіонерами і грають на позиціях захисників та нападників.

ВИСНОВКИ

1. Експериментально встановлено, що баскетболісти, які грають в національній баскетбольній асоціації мають високий рівень розвитку швидкісних (середній показник тесту біг на 100 м становить – 12,1 с) та швидкісно-силових здібностей (середні показники тесту стрибок вгору з місця – 104 см; тесту стрибок в довжину з місця – 296 см) і середній рівень розвитку загальної витривалості (показники тесту Купера складають 2984 м.). Це свідчить про те, що сучасний

баскетбол у національній баскетбольній асоціації носить більш швидкісний та атлетичних характер.

2. Аналіз рівня фізичної підготовленості баскетболістів команд євроліги ULEB довів, що гравцям європейських клубів притаманний високий рівень розвитку загальної витривалості (результати тесту Купера – 3094 м) та середній рівень розвитку швидкісних (за тестом біг на 100 м – 12,6 с.) та швидкісно-силових здібностей (за тестом стрибок вгору з місця – 85 см, за тестом стрибок в довжину з місця 279, 3 см). Використання модельних характеристик фізичної підготовленості дозволить тренерам з баскетболу більш вдало проводити тренувальний процес з акцентуванням уваги на розвиток тих рухових здібностей, які необхідні баскетболісту для ефективних дій на майданчику. Проте, на наш погляд, визначення ефективності змагальної діяльності баскетболістів доволі складний процес.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабушкін В.З. Баскетбол у вузі. Навчальний посібник для вузів. — Харків: Основа, — 1992. — 168 с
2. Баскетбол: Учеб. Для ИФК / Под ред. Ю.М.Портнова. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 288 с.
3. Вари П. 1000 упражнених игры в баскетбол: Пер.с фр. Л.Ю. Поплавского. — К.: БК «Денди-Баскет», 1997. — 210 с.
4. Вуден Д. Современный баскетбол. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 256 с.
5. Гравитис У.Р., Алтберг О.Я. Сочетание объема и интенсивности нагрузок в баскетболе: Метод.пособие. — Рига: ЛатГИФК, 1983. — 24 с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М.Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.—Л.: Наука, 1993. — 270 с.
7. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов К.: Здоров'я, 1978.— 93 с.
8. Костикова Л.В., Шерсток А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 117 с.
9. Портнов Ю.М., Полиевский С.А., Альмаданат А. Стречинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). — М.: Физкультура и спорт, 1996. — 36 с.
10. Berry R., Wong G. Lanard Business of sport industry. — Westpork: Greenwood press, 1986. — 217 p.
11. Eitzen D. Stanley, Sage H. George Sociology of North American sport. — Madison: WI Brown & Benchmark, 1997. — 327 p.
13. Mullin B., Hardy S., Sutton W. Sport marketing. — Illinois: Human Kinetics, 1993

Кривобок Тетяна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Розглянуто проблему оздоровлення дітей і підлітків засобами плавання. Визначено вікову динаміку розвитку загальних і спеціальних фізичних здібностей хлопчиків 7-8 і 9-10 років, які