



Міністерство освіти і  
науки України



Національний  
університет  
фізичного  
виховання і спорту  
України

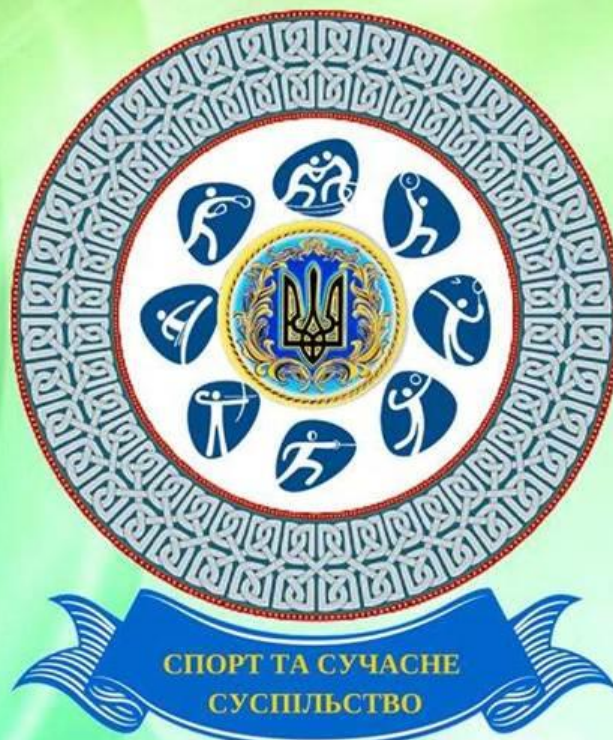


Спортивний  
комітет України

Тренерський факультет  
Кафедра професійного, неолімпійського та адаптивного спорту

## Матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції

### «СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО»



26 лютого 2016 року

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ  
СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ**

## **«СПОРТ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО»**

**Матеріали  
ІХ Всеукраїнської студентської наукової конференції**

**26 лютого 2016 року**

**УДК 796:316.3**

Спорт та сучасне суспільство: Матеріали ІХ Всеукраїнської студентської наукової конференції 26 лютого 2016 р. / НУФВСУ. — К.: Олімпійська література, 2016. — 214 с.

6. Miller T. Globalization and sport: playing the world / T. Miller, G. Lawrence, J. McKay, D. Rowe. – London, Sage. – 2001. – pp. 221 – 245.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

*Болоценко Евгений*

*Научный руководитель – Шутова С. Е., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев,  
Украина

**Актуальность.** Одной из основных проблем современного баскетбола является эффективное управление тренировочным процессом спортсменов. Вопросы планирования и управления тренировочным процессом подготовки баскетболистов рассматриваются, прежде всего, исходя из опыта тренера. Следует отметить значимость разработки и применения методов подхода к изучению изменений технико-тактических показателей баскетболиста для определения состояния его готовности в условиях тренировки, схожих по интенсивности, нагрузке и направленности с экстремальными условиями соревнований [1, 2, 4].

Изучение вопросов разработки методики подготовки баскетболистов невозможно и без необходимой информации о параметрах тренировочных нагрузок, предъявляемых соревновательной деятельностью, состоящей из комплекса различных действий.

Анализ научно-методической литературы и обобщение передового опыта ведущих тренеров в области современного баскетбола свидетельствует о недостаточно разработанных научно обоснованных рекомендациях по построению занятий в микроциклах тренировочного процесса и наиболее рациональному соотношению видов подготовок в подготовительный период спортсменов в баскетболе.

**Цель исследования** – выявить рациональную тренировочную программу в подготовительном периоде подготовки баскетбольных команд (на примере мужской команды из Лиги Монстров)

### **Задачи исследования:**

1. Выявить факторы, обуславливающие структуру подготовки баскетбольных команд.
2. Определить динамику отдельных компонентов тренировки в команде при использовании различных тренировочных программ для баскетболистов в подготовительном периоде.
3. Разработать практические рекомендации по использованию выявленных особенностей планирования подготовки в подготовительный период квалифицированных баскетболистов.

**Методы исследования:**

1. Обзор и анализ научно-методической литературы.
2. Анализ протоколов соревновательной деятельности.
3. Анализ и систематизация документов планирования.
4. Методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждения.** При проведении исследований изучалось содержание тренировочного процесса в подготовительном периоде команды «Медведи» двух сезонов 2013/14 года (15.07.2013 по 20.09.2014) и 2014 – 2015гг. (с 15.07.2013 по 20.09.2015).

Рассматривалась тренировочная программа баскетболистов команды «Медведи», составленная на все три этапа подготовительного периода каждого игрового сезона. При этом рациональность применяемой программы оценивалась спортивными достижениями команды.

Известно, что уровень подготовки баскетболистов отображается в эффективности их соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность баскетболистов выражается в игровых показателях, дающих объективную информацию о содержании спортивной борьбы, а эффективность ее – в конечных результатах соревнований [3, 5, 6]. Изучение документов и показателей планирования подготовки баскетболистов команды «Медведи» в подготовительный период и сопоставление их с результатами соревновательной деятельности игроков позволяет раскрыть характер взаимосвязи между ними и возможно, степень их влияния на окончательный результат.

Результаты выступлений баскетболистов команды «Медведи» в двух игровых сезонах 2013/14 года и 2014/15 года приведенные в турнирных таблицах показывают лучший результат выступления команды во втором сезоне 2014/15 года., где она вошла в четвертьфинал «Лиги Монстров» в отличие от сезона 2013 – 2014 гг., в котором она не попала в четвертьфинал.

Существует также разница в эффективности некоторых игровых показателей, и команды, и отдельных игроков. Например, отмечены более эффективные показатели двухочковых бросков за игру: 64 броска и 39 попаданий в сезоне 2014 – 2015 гг., по сравнению с сезоном 2013 – 2014 гг., где отмечается 51 бросок и 29 попаданий. Максимальное количество очков, забитых за игру в сезоне 2014 – 2015 гг. – 99; в сезоне 2013 – 2014 гг. – 87. В сезоне 2013/2014 года выполнено – 14 перехватов, в сезоне 2014/15 года – 19. Техничко-тактические показатели игроков команды «Медведи» в сезоне 2014/15 года значительно лучше в целом, по сравнению с сезоном 2013/14 года.

Далее, если изучить бросковую карту двух рассматриваемых игровых сезонов, то можно заметить, что из восьми предложенных бросковых позиций 5 более эффективны (рис.1). Более результативными оказались позиции ближних бросков из-под кольца (55,3 и 58,5 %), штрафных бросков (44,4 %), трехочковых бросков (24,6 %) и средних бросков (26,9 %) справа.

Есть изменения и в командных показателях забитых очков по четвертям. Так, если в сезоне 2013/14 года провальными или неэффективными были 3-я и

4-я четверти, где команда набирала в среднем 13,5 – 16,6 очков, то во втором сезоне 2014/15 года 3-я и 4-я четверти стали более эффективными, нежели две первых четверти, где команда набирала в среднем 19 – 18 очков.

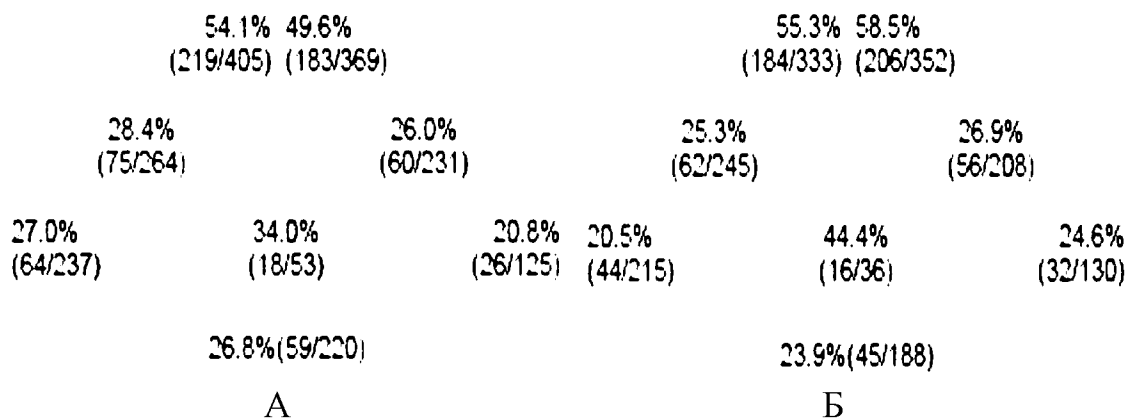


Рисунок 1 – Карта бросков команды «Медведи» в сезоне 2013/2014 (А) и 2014/2015 годы (Б) «Лиги Монстров»

Таким образом, подводя общие итоги, выявлено, что спортивный результат выступления команды «Медведи» в сезоне 2014/15 года, значительно лучше, чем в сезоне 2013/14 года. Более того, преимущественное улучшение отдельных игровых показателей как команды, так и отдельных игроков в сезоне 2014/15 года, по сравнению с сезоном 2013/14 года, позволяет предположить, что планирование и осуществление спортивной подготовки тренерским составом команды «Медведи» более эффективно в игровом сезоне 2014/15 года. Соответственно, комплексная программа подготовки подготовительного периода сезона 2014/15 года наиболее рациональна.

Различие программ связано с разницей в количественно-качественных показателях построения микроциклов и особенностях соотношения технико–тактической подготовки и общей и специально–физической подготовки. Анализ игровых показателей соревновательной деятельности баскетболистов сезона 2013/14 года, показывает их преимущественное улучшение в сезоне 2014/15 года, что позволяет предположить, что изменения в соотношении времени потраченного на технико–тактическую подготовку и обще (специально) физическую подготовку, в сторону увеличения времени на технико–тактическую подготовку, более эффективны.

### Выводы

Для достижения высоких результатов в баскетболе необходима отличная физическая, техническая, теоретическая, психологическая подготовка каждого спортсмена и всей команды. Однако этих результатов можно добиться только при условии научно обоснованного спланированного, систематического и круглогодичного тренировочно–воспитательного процесса.

В результате анализа полученных данных было предложено детализированное планирование тренировочного процесса баскетбольных

команд в подготовительный период с учетом результативности их соревновательной деятельности. Это позволило определить и обосновать наиболее эффективную тренировочную программу подготовки баскетбольных команд в подготовительный период.

Компонентами тренировки баскетбольной команды при использовании разнообразных тренировочных программ в подготовительный период следует определить количественно-качественные показатели построения микроциклов и особенности соотношения технико-тактической и общей и специальной физической подготовки.

### **Литература**

1. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография / Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье. ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. – 436 с.
2. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: учебник [для ВУЗов физ. воспитания] / В. М. Корягин. — Львов: Край, 1998. — 192 с.
3. Кот Грег. Практичні поради для тренера юних баскетболістів / Кейт Мініскало, Грег Кот. – К.: Всеукр. мережа «Друкарня Вольф» 2014. – 171 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015.- Кн.1. – 680 с.
5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський – К.: Олім. літра. – 2004. – С. 3 – 44.
6. Хромаев З. М. Современный баскетбол / З. М. Хромаев, В. Г. Луничкин. – Южный, БК „Химик”, 2005.– С.6 – 14.

## **ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

*Бохіна Ірина*

*Науковий керівник – Колот А. В., канд. наук з фіз. виховання і спорту,  
доцент*

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,  
Україна

**Актуальність.** Зростаюча інтенсивність тренувальної і змагальної діяльності, а також загальна напруженість сучасної спортивної підготовки визначають необхідність пошуку нових можливостей для реалізації резервів організму спортсменів високої кваліфікації. Протягом тривалого часу такий пошук був орієнтований головним чином на вдосконалення засобів і методів спортивного тренування, його періодизації, а також технологій підвищення величини тренувальних впливів, їх специфічності [1, 3, 4, 6, 8, 14, 15].