

время программы подготовки волонтеров Олимпийских и Паралимпийских игр остаются актуальным вопросом научных исследований.

2. Анализ опыта проведения XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр 2014 г. позволяет судить, что процесс работы с волонтерами можно условно разделить на 4 этапа: агитационная работа, направленная на привлечение волонтеров; отбор волонтеров; дистанционная подготовка волонтеров; проведение обучения непосредственно на объектах.

3. Анализ программы обучения волонтеров XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр позволяет говорить о наличии трёх блоков, соответственно посвящённых: особенностям проведения Олимпийских и Паралимпийских игр; общим особенностям работы волонтеров; особенности работы на конкретном объекте.

4. Исследования позволяют говорить о том, что олимпийское образование занимает важное место в подготовке волонтеров Олимпийских и Паралимпийских игр и может быть интегрирован в процесс их обучения путём изучения вопросов истории Игр, обсуждения олимпийских идеалов и ценностей, практикумов по личностному взаимодействию и т.д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордилова О. Волонтерство і громадянське суспільство в Росії / О. Гордилова // Політ. менеджмент . - 2008. - № 6. - С. 122-131. - Бібліогр.: 8 назв. - укр.
2. Мутко В.Л. Год молодежи в России в 2009 году // http://www.ruy.ru/mol_news.html?did=1807: Официальный сайт Российского союза молодежи. – 03.10.2008.
3. Volunteers of "Sochi 2014"//Mode to access: vol.sochi2014.com.
4. Coordinating Committee for International Voluntary Service. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ccivs.org>.
5. Rogge, J. Volunteerism // Olympic Review, December-January. – 2001. – Vol. XXVII, No. 42. – P. 3.
6. Lanzoni, I. The Volunteers during and after the Olympic Games: Youth Camp and Olympic Education School Programmes from / I. Lanzoni, D. Lykogianni // <http://olympicstudies.uab.es/volunteers/lanzoni.html>.
7. Brettell, D. The Sydney volunteers // Olympic Review, December-January. – 2001. – Vol. XXVII, No. 42. – P. 37-43.

Бондар Ярослав, Бондар Анна

Національний університет фізичного виховання і спорту України Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

ОСОБЛИВОСТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У БАСКЕТБОЛІСТІВ

У статті розглянуто особливості розвитку фізичної підготовки у баскетболі. Визначено основні поняття фізичних здібностей, таких як: сила, швидкість (швидкісно-силові, вибухова сила), витривалість (швидкісна, силова, загальна), координація (спритність) і гнучкість. Вивчено основні підходи розроблені авторами для розвитку фізичних здібностей на різних етапах багаторічної підготовки у спортсменів в баскетболі. Однак у вивченій літературі ми не знайшли рекомендацій щодо вдосконалення процесу підготовки гравців з урахуванням сучасного стану баскетболу, що зробив за останні роки значний стрибок у своєму розвитку.

Ключові слова: фізична підготовка, спортсмени, баскетбол.

Бондарь Ярослав, Бондарь Анна. Особенности физической подготовки у баскетболистов.

В статье рассмотрены особенности развития физической подготовки в баскетболе. Определены основным понятиям физических способностей, таких как: сила, скорость (скоростно - силовые, взрывная сила), выносливость (скоростная, силовая, общая), координация (ловкость) и гибкость. Изучены основные подходы разработанные авторами для развития физических способностей на различных этапах многолетней подготовки у спортсменов в баскетболе. Однако в изученной литературе мы не нашли рекомендаций по совершенствованию процесса подготовки квалифицированных игроков с учетом современного состояния баскетбола.

Ключевые слова: физическая подготовки, спортсмены, баскетбол.

Yaroslav Bondar, Bondar Anna Features of physical training of basketball players.

Team sports games at the present stage of development are characterized by high tension action game that requires the athlete maximum muscular effort and the ability to show a rapid change of the environment. All this is based on a high level of physical fitness of players, which is based on the ability to display each player of the game sportsmanship during competitive activities. At the present stage of development of sports science many leading experts have noted that the development of physical training consists of development of physical qualities. Formed also a methodological position according to which the term "physical quality" is interchangeable with the term "quality motor".

In the article the features of development of physical training in basketball. Vznacheno basic concepts of physical abilities such as strength, speed (speed-strength, explosive strength), endurance (speed, power, total), coordination (agility) and flexibility. Vivendo main approaches to the development by the authors for the development of physical abilities at different stages of many years training of athletes in basketball. Many researchers have noted that physical performance and the functionality of basketball players with different qualifications do not yet meet the level requirements of modern basketball. However, in the studied literature, we found no recommendations for improving the process of training taking into account the current state of basketball has made in recent years, a significant leap in its development.

Key words: physical training, athletes, basketball

Постановка проблеми. Командні спортивні ігри на сучасному етапі розвитку характеризуються високою напруженістю ігрових дій, які вимагають від спортсмена максимальних м'язових зусиль і вміння їх виявляти у швидкій зміні обстановки. Сучасний баскетбол характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, що проявляється в збільшенні щільності ігрових дій, зменшення часу виконання як технічних прийомів у цілому, так і їх окремих фаз, у швидкості та стрімкості тактичних взаємодій, збільшення числа індивідуальних ігрових дій [1, 5, 6].

Все це базується на високому рівні фізичної підготовленості гравців, в основі якого лежить здатність прояву кожним баскетболістом ігрового атлетизму в процесі змагальної діяльності. Сучасні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей полягають у забезпеченні можливості гравців виконувати складні технічні прийоми і активні тактичні взаємодії на високій швидкості, в умовах силового тиску з боку суперника, утримувати високу інтенсивність гри до останніх секунд матчу.

Для здійснення ефективної змагальної діяльності з урахуванням сучасних тенденцій виникає необхідність вдосконалення системи всіх видів підготовки баскетболістів, передусім з використанням нетрадиційних засобів розвитку фізичних якостей гравців.

У тренуванні баскетболістів, як правило, основний час відводиться техніко-тактичній підготовці, а питання акцентованого розвитку фізичних якостей відводяться на другий план [1]. Разом з тим, з ростом спортивної майстерності, коли арсенал технічних і тактичних засобів освоєний з достатньою повнотою, все більше зростає значення фізичної підготовки, на базі якої реалізується висока техніка і ефективна тактика дій баскетболістів [9].

Мета дослідження - визначити особливості розвитку фізичної підготовки в спортсменів у баскетболі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питання розвитку фізичної підготовленості у баскетболі.

Результати дослідження. На сучасному етапі розвитку спортивної науки багато провідних фахівців відзначають, що розвиток фізичної підготовки складається з розвитку фізичних якостей. Сформувалася також методологічна позиція, згідно з якою термін «фізичні якості» аналогічний терміну «рухові якості».

У ролі узагальненого поняття подібного феномена можна прийняти, що фізичні (рухові) якості – це здатність індивіда виконувати рух, з вираженням показників швидкості, сили, витривалості, спритності і рухливості. Фізичні (рухові) якості є набутою і здатною до вдосконалення характеристикою людини [4].

Більшість фахівців сходяться на тому, що фізичні якості є специфічною здатністю; погодимося з визначенням здібностей, як розвинених задатків, що представляють собою «будь-які вроджені функціональні особливості людини (біологічні, вегетативні, рухові, сенсорні, інтелектуальні), які проявляються на різних по складності рівнях функціонування і обумовлюють відмінності в можливостях людей» [4]. Здібності є суб'єктивними умовами успішного здійснення будь-якого виду діяльності [3]

Хоча в підручнику Л. П. Матвєєва [5] не застосовується термін «фізичні здібності», він використовує такі приватні визначення як, наприклад, «силові здібності». Редактор іншого підручника з теорії і методики фізичного виховання Б. А. Ашмарин [1] застосовує термін «фізичні здібності», маючи на увазі при цьому фізичні якості - відносно стійкі вроджені і набуті функціональні особливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

В теорії і методиці спортивного тренування прийнято виділяти такі основні рухові здібності та їх похідні: силові, швидкісні (швидкісно-силові, вибухова сила), витривалість (швидкісна, силова, загальна), координаційні (спритність) і гнучкість [4].

Сила (силові здібності) - здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. При цьому ми будемо диференціювати: власне - силові здібності (статична сила), які проявляються при діяльності в статичному режимі і повільних («жимових») рухах, і швидкісно - силові здібності, які, в свою чергу, поділяються на динамічну і амортизаційну сили і проявляються у швидких, а також поступаються рухах [3].

Швидкість (швидкісні здібності) - здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний відрізок часу. У визначенні В. М. Заціорського [2] йдеться про мінімальний для даних умов відрізок часу, проте ми вважаємо, що цим доповненням можна знехтувати, так як стандартність умов - одне з основних правил оцінки, вимірювання і порівняння фізичних якостей. Існують наступні відносно незалежні прояви швидкості: латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху і частота рухів.

В реальній спортивній практиці в основному мають місце комплексні форми прояви швидкості, куди відносяться практично всі варіанти проявів фізичних якостей у видах спорту групи єдиноборств. У всіх цих варіантах проявляється складна взаємодія власне силових і швидкісних можливостей людини, тому, на думку більшості фахівців, практично працюють в спортивній педагогіці, є підстава говорити про швидкісно-силових якостях [4]. Найбільш яскравий прояв подібної якості — так звана; «вибухова сила» як здатність людини проявляти великі: величини сили за найменший час.

«Вибухова сила» характеризує м'язову діяльність, що відрізняється великою швидкістю і потужністю, і в найбільш вираженому вигляді проявляється у висоті стрибка з місця поштовхом двома ногами. «Вибухова сила» є однією з провідних фізичних (рухових) здібностей спортсменів - ігровиків [5].

Витривалість (здатністю до витривалості) прийнято називати здатність людини до тривалого виконання будь - якої діяльності без зниження її ефективності, тобто здатність протистояти стомленню. У теорії і практиці спорту прийнято розрізняти загальну і спеціальну витривалість, причому під загальною розуміють здатність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м'язового апарату.

Однак, по справедливому зауваженню В. Н. Платонова [Юшибка! Источник ссылки не найден.], таке визначення прийнятне тільки до видів спорту циклічного характеру. В структуру загальної витривалості представників інших видів спорту входять, насамперед, здатності до тривалої і ефективної роботи швидко-силового, анаеробного, складно-координаційного характеру. Якщо ж таким спортсменам давати занадто багато тривалої роботи помірної інтенсивності, це призводить до пригнічення швидко-силових і координаційних можливостей. Автор дає визначення загальної витривалості, і ми приєднуємося до нього, в наступному вигляді: це - здатність до тривалого й ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що надає позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ «перенесення» тренуваності неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Координаційні здібності - вміння людини найбільш досконало, швидко, точно, доцільно і економічно вирішувати рухові завдання, особливо складні і виникають несподівано [4]. Найбільш адекватним відображенням координаційних можливостей є ступінь відповідності рухових дій навколишнього обстановці [6].

Поняття «гнучкість» відображає морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок [5]. Здатність баскетболістів виконувати рухи з великою амплітудою певною мірою визначає легкість і свободу виконання технічних прийомів, їх швидкість і точність. Слід зазначити, що серед різноманіття тестів, які використовуються для оцінки різних сторін підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у командних іграх, тести для оцінки рівня розвитку гнучкості практично відсутні, що визначило обмеження її визначення та вдосконалення в системі спортивної підготовки баскетболістів.

Тут же відзначимо, що обсяг навантажень спортсменів високої кваліфікації на 70% і більше складається з спеціалізованих вправ, які, як правило, впливають на розвиток і удосконалення всіх сторін підготовленості [5].

Не випадково тому, що передові тренери планують тренувальну діяльність за двома показниками: неспецифічна робота, специфічна. І вже в рамках цих двох показників регламентуються засоби для комплексного або виборчого впливу на розвиток тих чи інших рухових якостей [Юшибка! Источник ссылки не найден.]. Звідси випливає, що якщо говорити про засоби тренування, то за спрямованістю їх можна класифікувати таким чином:

- 1) швидко-силові вправи, які характеризуються максимальною інтенсивністю і потужністю зусиль;
- 2) вправи, які потребують переважного прояву витривалості у рухах циклічного характеру;
- 3) вправи, які потребують проявів тонких і складних координаційних здібностей в умовах регламентованої програми рухів;
- 4) вправи, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервних змін ситуації і форм дій.

Саме до цієї, останньої, групи відносяться всі варіанти діяльності гравців. Сучасний атлетичний баскетбол пред'являє високі вимоги до силових здібностей гравця, які визначають висоту стрибка, швидкість виконання різних прийомів, уміння миттєво набирати і «гасити» швидкість пересувань [4].

При всій багатофакторності умов розвитку силових, як втім, і інших рухових здібностей, є загальні закономірності у вимогах, пропонованих до вправ, які вважаються розвивають силу.

Ефективність силових підготовки залежить від форми і типу м'язових скорочень:

- 1) при ізотонічному скороченні відбувається зміна довжини м'язів при постійному напруженні, рівному зовнішньої навантаженні;

- 2) при ізометричному м'яз розвиває напругу без зміни своєї довжини.

В реальній спортивній практиці при силових вправах відбувається одночасне зміна, як довжини, так і напруги м'язи. Режим роботи в цьому випадку — аукоотонический (змішаний); в залежності від типу рухів такий режим буде переважно ізотонічним

У спорті вищих досягнень в основному застосовуються вправи, що виконуються переважно в ізотонічному режимі, який характеризується динамічною роботою з обтяженнями. Він реалізується за допомогою двох основних методів: методу максимальних зусиль і методу повторного піднімання непередельного ваги. Останній застосовується в двох варіантах: кількість повторень доводиться до вираженого стомлення спортсмена; кількість повторень такою, щоб швидкість вправ з обтяженнями не знижувалася, (це робиться при розвитку швидко-силових якостей) - техніка рухової дії не погіршується, що має особливу методичну цінність [6].

В практичному плані, якщо мова йде про реалізацію методу максимальних зусиль, корисні показники оптимальної кількості підйомів штанги за один підхід в залежності від величини обтяження і виду вправи [7]:

- 1) ривкові і важливі вправи: до 6-ти підходів при величині обтяження в 60 і 70% від максимуму; до 4-х - у 80%, до 2-х - у 90%, 1 - 100%;
- 2) тяги ривкові, відштовхувальні: 4-5 - при величині обтяження в 70%, 3-4 - у 80%, 2-3в 90%, 1-3 - у 100%, 1-2 - 110%;
- 3) присідання нахили, жим лежачи: 4-8 - при величині обтяження в 50%, 4-6 - у 60%, 4-5 - у 70%, 3-4 - у 80%, 2-3 - у 90%, 1 - 100%.

При такому підході спостерігається значна активізація анаболічних процесів, внаслідок чого збільшуються кількість і товщина м'язових волокон.

Відомо, що з урахуванням специфіки рухової діяльності спортсменів доцільно акцентувати навантаження на ті групи м'язів, які беруть безпосередню участь у виконанні специфічної для виду спорту м'язової діяльності. [7].

Плануючи силову підготовку баскетболістів, слід враховувати, що характер рухової діяльності у гравців різних амплу визначає і рівень розвитку силових здібностей. При пересуваннях, наприклад, у захисників найбільше значення має сила підшовної згиначі стопи, у нападників - відносна сила м'язів розгиначів гомілки, у центрового — вибухова

динамічна сила [8].

Засобами швидкісної підготовки є різні вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Ці вправи можуть носити общепідготовчий, допоміжний і спеціальний характер [9].

Робота над підвищенням швидкісних якостей спортсмена може бути підрозділена на два взаємопов'язаних напрямки: диференційованого вдосконалення окремих складових швидкісних здібностей (час реакції, час одиночного руху і т. д.) та інтегрального вдосконалення, яке передбачає об'єднання локальних здібностей в цілісних рухових актах, характерних для даного виду спорту.

Цікавий методичний підхід представлений у роботі І. Т. Лисаковського [4], який запропонував спосіб упорядкування зміни періодів накопичення та реалізації рухового потенціалу, як основу організації циклів швидкісно-силової підготовки, з урахуванням фазового характеру зміни швидкісно-силової працездатності спортсменів. При цьому були запропоновані нові підходи до реалізації принципу циклічності у швидкісно-силовій підготовці.

Ефективність швидкісної підготовки визначається інтенсивністю виконання вправ, здатністю спортсмена гранично мобілізувати швидкісні якості, виконувати швидкісні вправи на граничному та околопредельном рівнях [7].

Існують певні правила нормування навантаження при швидкісній підготовці.

- 1) швидкість виконання вправ повинна бути максимальною,
- 2) тривалість вправ повинна бути такою, щоб всі вправа виконувалася на максимальній швидкості
- 3) тривалість інтервалу відпочинку повинна забезпечувати відносно повне відновлення енергетичних ресурсів у м'язах, кількість повторень (або серій) повинно бути таким, щоб спортсмен міг підтримувати максимальну швидкість при виконанні вправи [5].

Відома взаємозв'язок силових і деяких швидкісних здібностей спортсмена. Взаємопов'язані і відповідні засоби підготовки, що виражаються у швидкісно-силових вправах [9].

Вдосконалення швидкісно-силових здібностей, мабуть, буде оптимальним, якщо обтяження використовується у вправах, не перевищує однієї третини максимальної сили спортсмена; крім того, для розвитку швидкості окремих рухів використовуються вправи, які виконуються з неповним розмахом на максимальній швидкості і з подальшою різкою зупинкою рухів, а також старту [6].

У грі зазвичай потрібне комплексне прояв усіх форм швидкості, так . вони є складовими більшості дій баскетболістів. Відмінною особливістю розвитку швидкісних здібностей у баскетболі є необхідність її прояви в безупинно мінливих ситуаціях, при наявності збиваючих факторів. Найбільш важливим компонентом швидкості для баскетболу вважається здатність швидко нарощувати швидкість (стартова) і утримувати її під - часу (дистанційна) [3].

Для сучасного баскетболу характерні тривалий змагальний період, висока напруженість турнірів і окремих матчів, що вимагає високого рівня витривалості [6].

Методика вдосконалення витривалості визначається тим, який механізм енергозабезпечення превалює при виконанні м'язової діяльності. Для розвитку загальної витривалості застосовується праця більшої тривалості (аеробне енергозабезпечення), а для розвитку швидкісної витривалості (гликолитическое енергозабезпечення) — специфічні вправи тривалістю 20 - 40 секунд [5].

У свій час В. М. Заціорский [2] запропонував виділяти п'ять компонентів (характеристик) навантаження при вихованні витривалості:

- 1) інтенсивність вправи (швидкість пересування);
- 2) тривалість вправи (довжина відрізків);
- 3) тривалість інтервалів відпочинку;
- 4) характер відпочинку;
- 5) кількість повторень.

Варіюючи параметрами навантаження, можливо, добиватися акцентованого впливу на різні компоненти витривалості [4]. Для досягнення високого рівня спеціальної витривалості спортсмена необхідно досягти комплексного прояву визначальних її властивостей і здібностей, характерної для конкретної змагальної діяльності. Для цього широко використовуються різні варіанти інтервального і безперервного методів, дозволяють виконувати роботу з інтенсивністю, близькою до змагальної. Основними тренувальними вправами при розвитку спеціальної витривалості до окремих компонентів навантаження є спеціально - підготовчі вправи, максимально наближені до змагальним за формою, структурі та особливостям впливу на функціональні системи організму.

Дані, отримані в дослідженні Н.В. Яружного [7], який визначив факторну структуру фізичної працездатності баскетболістів, розподіливши роль енергетичних систем у забезпеченні специфічної рухової діяльності в наступному порядку: гликолитическая ємність - 25,3%; алактатная ємність — 15,2%; гликолитическая потужність - 10,5%; алактатная потужність - 10%; аеробні можливості — 7,3%. Ці дані переконливо свідчать про провідну роль вибухової сили, швидкісної витривалості, дистанційної та стартової швидкості в забезпеченні ефективної змагальної діяльності баскетболістів.

ВИСНОВОК. Багато дослідників відзначають, що фізична працездатність і функціональні можливості баскетболістів різної кваліфікації поки що не відповідають рівню вимог сучасного баскетболу. Однак у вивченій літературі ми не знайшли рекомендацій щодо вдосконалення процесу підготовки гравців з урахуванням сучасного стану баскетболу, що зробив за останні роки значний стрибок у своєму розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей института физической культуры - М.: Физкультура и спорт - 1978.-С. 223.

2. Заціорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
3. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996 - №7. - С. 2-5.
4. Лысаковский И.Т. Алгоритмизация процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. — Омск, 1997. -47 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико- методические аспекты спорта и проф. прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физич. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения:ученик [для тренеров]: в 2 кн., / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн.2. – 2015. – с. 1075-1087.
7. Яружный Н.В. Структура и контроль физической работоспособности в командных игровых видах спорта: Автореф. дисс.... докт. пед. наук. - М. - 1992. - С. 52.
8. Antoaneta T. / ed. Terminologia educatiei fizice si sportului. - Editura Stadion, Romania, 1973. - 429 s.
9. Atha J. Strengthening muscle. - Exer Sport Sei Rev, 1981. №9. - S. 1-73.
10. Barnard R.I. et al. Effekt of exercise on skeletal muscle (Barnard R.I., Edgerton V.R., Peter I.B. // J. Appi. Physiol. - 1970. - №6. - P. 762-766.
11. Brittenham D. and G. Stronger Abs and Back. - Human Kinetics, Leeds (UK), 1997.-248 p.
12. Costill D.L. et al. Adaptation in skeletal muscle following strength training (Costill D.L., Coyle E.F., Fink W.J.) // J. Appi. Physiol. - 1979. - №1. -P. 96.
13. Leonhard K. Akzentierte Personlichkeiten. Berlin, 1968. - P. 45-48.
14. Flack S.J., Kraemer W.J. The over-training sindrom. - Net. Strength. Cond. Assoc. J. - 1982. - №4. - P. 50-51

Вишенський С.А., Калугін І.Г., Доценко О.О.
Київський національний економічний університет
імені Вадима Гетьмана

ОЦІНКА РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Стаття присвячена актуальним питанням розгляду системи організації і проведення занять з баскетболу серед студентів вищого навчального закладу. Проведено аналіз навчально-методичного матеріалу та визначено рівень базової теоретичної та фізичної підготовленості студентів, які обрали баскетбол у якості виду спорту дисципліни фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, теоретична підготовленість, фізична підготовленість, баскетбол, вищий навчальний заклад.

Вышинский С.А., Калугин И.Г., Доценко А.А. Оценка уровня теоретической и физической подготовленности студентов на практических занятиях по баскетболу

Статья посвящена актуальным вопросам рассмотрения системы организации и проведения занятий по баскетболу среди студентов высшего учебного заведения. Проведен анализ учебно-методического материала и определен уровень базовой теоретической и физической подготовленности студентов, выбравших баскетбол в качестве вида спорта дисциплины физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, теоретическая подготовленность, физическая подготовленность, баскетбол, высшее учебное заведение.

Vishensky SA, Kalugin IG, O. Dotsenko Assessment of theoretical and physical preparedness for students on basketball practical lessons

The article is devoted to the current issues consideration of the organization and conducting of basketball classes for students from non-core universities. The analyzed of teaching materials and determined the level of theoretical and physical training of students who have chosen basketball as a sport discipline of physical education.

Based on the above aim of our research was to study the level of technical and tactical training of students of non-core universities that deal with basketball in his system of physical education. Studying objectives of the: analyze scientific and technical literature to determine the form of lessons of physical culture among students; identify basic level of theoretical preparedness of students for the series "basketball"; establish the level of special physical readiness students; develop practical recommendations to improve the effectiveness of lessons on basketball among students.

Determination of the effectiveness of the organization and conduct classes in basketball in the system of physical training of students of not profile high schools made it possible to establish that the current conditions of higher education institutions establish the possibility of the development of educational material with sports, including basketball, at the level of increase is primarily the development of techniques sport at the expense of tactical training.