

УДК 796.323.2:796.015.134/015.136

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ РОЗІГРУЮЧИХ ГРАВЦІВ В БАСКЕТБОЛІ

Денещук Тарас, Третьяков Олександр
Херсонський державний університет

Анотація. Однією з основних сторін баскетболу як гри, без якої не можливо досягнення високих спортивних результатів, залишається техніко-тактична підготовленість. Для підвищення рівня підготовленості будь-якої команди, необхідно мати модельні показники змагальної діяльності провідних баскетболістів.

Ключові слова: техніка, тактика, техніко-тактичні дії, розігруючи гравці, баскетбол.

Annotation. One of the major parties as a basketball game, without which it is not possible to achieve high sports results remains technical and tactical training. To increase the level of preparedness of any team should be the model of leading indicators of competitive basketball.

Keywords: technique, tactics, technical and tactical actions, players playing basketball.

Аннотация. Одной из основных сторон баскетбола как игры, без которой невозможно достижение высоких спортивных результатов, остается технико-тактическая подготовленность. Для повышения уровня подготовленности любой команды, необходимо иметь модельные показатели соревновательной деятельности ведущих баскетболистов.

Ключевые слова: техника, тактика, технико-тактические действия, разыгрывающие игроки, баскетбол.

Постановка проблеми. Баскетбол характеризується мобілізацією всіх сторін підготовленості спортсмена в умовах змагальної діяльності. Проте однією з основних сторін цієї гри, без якої не можливо досягнення високих спортивних результатів, залишається техніко-тактична підготовленість. Саме від вміння вдало виконати рухові дії у поєднанні з технікою формує остаточний результат виступу команди на ігровому майданчику. Проте в сучасному баскетболі всі гравці виконують різні ігрові функції, які передбачені діями команди взагалі. Все це обумовлює різницю між характером техніко-тактичних дій баскетболістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Ю.М. Портнова[5], Д. Вудена[3], О.Я. Гомельського[1] важливе значення в комплектуванні баскетбольної команди має розігруючий гравець. Функції розігруючого гравця не зовсім обґрунтовані, оскільки його роль не обмежується лише організацією гри в атаці або захисті, він є одним з головних гравців у команді. Від прийнятих ним рішень залежить і успіх гри, і те, яке враження залишає гра всієї команди.

На майданчику саме він втілює в життя тактичний план тренера. Будучи лідером, він повинен користуватись авторитетом решти гравців, володіти досконалою технікою, координацією, володіти дриблінгом на високій швидкості, вміти швидко і точно робити приховані передачі м'яча. Все це вимагає високої працездатності, швидкості, витривалості. Як розігруючий гравець він повинен швидко реагувати і приймати правильне рішення, вести за собою команду і в той же час не дозволяти супротивнику використовувати швидкі контратаки [2].

Безперечним є той факт, що однією з найкращих баскетбольних ліг у світі є Національна баскетбольна асоціація (NBA). Усі гравці задньої лінії цієї ліги характеризуються високими статистичними показниками як у захисті так і в нападі. Безперечно, що для підвищення рівня підготовленості будь-якої команди, необхідно мати модельні показники змагальної діяльності провідних баскетболістів. Саме тому дослідження даної теми є актуальним.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей техніко-тактичних дій розігруючих гравців команд NBA.

Організація дослідження. Контингент нашого дослідження складала 5 розігруючих гравців провідних команд NBA, а саме: Дуейн Уейд - гравець команди «Майамі Хіт», Стефен Каррі - гравець «Голден Стейт Ворріорз», Рассел Вестбрук – гравець «Оклахома-Сіті Тандер», Деррік Роуз - гравець «Чикаго Буллз» та Джон Уолл - гравець «Вашингтон Візардс».

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалась методика визначення техніко-тактичних дій розігруючих гравців, яка визначається за такими параметрами:

1. Очки - показник в баскетболі, що використовуються для визначення переможця у грі. За штрафний кидок команді нараховується одне очко, за влучання з-за дуги - 3 очки, всі інші кидки оцінюються в 2 очки.
2. Передача м'яча - один з найважливіших і найбільш технічно складних елементів баскетболу, головний елемент в грі розігруючого захисника. Вміння правильно і точно передати м'яч - основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів в грі.
3. Ведення м'яча - один з основних технічних елементів баскетболу, другий після передачі, спосіб переміщення м'яча по майданчику. Правильне, технічно грамотне ведення м'яча - фундамент для стабільного контролю за ним, основа індивідуального обігравання суперника [4].
4. Підбирання - найважливіший елемент при грі в баскетбол, спортивна "крадіжка" м'яча, при якому гравець оволодіває м'ячем після невдалої спроби двох - або три очкового кидка або останнього штрафного кидка.

5. Перехоплення - у баскетболі дії гравця оборони щодо заволодіння м'ячем. Перехоплення м'яча виконується при передачі гравців атаки.

6. Блок-шот або блокування м'яча - баскетбольний термін, що означає ситуацію, коли гравець захисту блокує за правилами кидок суперника. Основними блокуючими гравцями є гравці передньої лінії - центрові і важкі форварди.

7. Персональний фол - покарання у баскетболі. Зауваження гравцеві, що фіксується у протоколі, за помилку при контакті з суперником. Залежно від характеру помилки різна міра покарання - від вкидання м'яча постраждалої командою з-за бокової лінії до 3 штрафних кидків.

8. Втрата м'яча в баскетболі зазвичай відбувається, коли гравець або команда, що володіє м'ячем, втрачають над ним контроль, і м'яч переходить до команди, яка стояла в захисті [6].

Результати дослідження та їх обговорення. В ході проведеного експерименту нами були досліджені техніко-тактичні дії баскетболістів задньої лінії як в захисті так і в нападі. Проте існують певні розходження між показниками баскетболістів, які виступають в різних командах. Тому в ході подальшого дослідження ми порівняли показники основних техніко-тактичних дій між баскетболістами з різних команд NBA.

Проаналізувавши техніко-тактичні показники Дуетна Уейда в 4-х іграх (табл.1) встановлено, що в середньому на майданчику він проводить 32 хвилини, під час яких виконує 14-15 кидків 2-очкової зони, з яких 7,25 потрапляють до кошика, що в середньому становить 49,2 % влучань.

Таблиця 1.

Статистичні показники ТТД Дуетна Уейда

Команди суперники		Голден Стейт Ворріорз	Вашингтон Візардс	Оклахома Сіті Зандер	Чікаго Буллс	В середньому
Час		22:45	31:26	31:20	38:00	31:12
Влучні кидки	разів	5-10	8-16	6-15	10-18	29-59
	%	50	50	40	55	49,2
Влучні 3-х очкові кидки	разів	0-0	2-3	0-1	0-0	2-4
	%	-	66	0	-	50
Влучні штрафні кидки	разів	0-0	3-3	0-2	6-6	9-11
	%	-	100	0	100	81,8
Підбирання	У захисті, разів	0	1	2	2	1,25
	В атаці, разів	1	0	0	1	0,5
	Всього, разів	1	1	2	3	1,75
Результативні передачі, разів		3	3	4	3	3,25
Персональні фоли, разів		1	1	0	3	1,25
Перехоплення м'яча, разів		2	2	2	0	1,5
Втрата м'яча, разів		1	2	3	5	2,75
Блокування м'яча, разів		1	0	0	1	0,5
Кількість очок		10	21	12	26	17,25

Відносно якості виконаних інших кидків з різних відстаней зазначимо, що 4 кидки були виконані із-за 3-очкової лінії з середнім відсотком влучання 50 %, 11 кидків з лінії штрафних кидків з середнім відсотком влучання 81,8 %. В цілому даний баскетболіст має непогані снайперські характеристики і ефективно використовує їх протягом змагальної діяльності.

Аналізуючи інші техніко-тактичні показники видно, що протягом гри Дуетн Уейд виконує в середньому 1,75 підбирань з яких 1,25 підбирань в захисті та 0,5 підбирання в атаці.

Відносно ефективності виконання диспетчерської функції зазначимо, що даний розігруючий гравець робить близько 3,25 результативних передач та 1,5 перехоплень. Також до позитивних показників слід віднести 0,5 блокувань в захисті. Серед негативних дій необхідно виділити отримання протягом гри 1,25 фолів та виконання 2,75 втрат м'яча в атаці.

Підсумовуючи техніко-тактичні дії Дуетна Уейда в ході змагальної діяльності встановлено, що він вдало поєднує, як атакуючий так і утворюючий стиль. При чому отримані результати свідчать про те, що кількість та ефективність виконання певних дій прямо пропорційно залежить від суперника з яким відбувається гра.

На наступному етапі ми визначили техніко-тактичні дії розігруючого з команди «Голден Стейт Ворріорз», які представлені в таблиці 2.

Аналізуючи техніко-тактичні показники Стефена Каррі встановлено, що в середньому в команді він має 36 хвилин ігрового часу. За цей період він виконує 16 кидків з 2-очкової зони з яких влучними стають 7 кидків. Відповідно середня результативність 2-очкових кидків складає 43,75 %. Кількість виконаних 3-очкових кидків значно менша (31 раз при влучанні 10 раз) з відсотком влучань 32,3 %. Слід також зазначити, що у Стефена

Каррі 100 % показник влучань з ліній штрафного кидка. Так протягом всіх чотирьох матчів він виконав та влучив 13 раз. Підсумовуючи якість виконання кидків з різних позицій видно, що Стефен також є снайпером команди проте найвищий показник реалізації штрафних кидків.

Вивчаючи інші техніко-тактичні дії Каррі встановлено, що в середньому він робить 2,75 підбирань за гру. При чому природно більшість з них (2.5 раз) припадає на захист та всього 0,25 раз в атаці.

Таблиця 2.

Статистичні показники ТТД Стефена Каррі

Команди суперники		Майамі Хіт	Вашингтон Візардс	Оклахома Сіті Зандер	Чикаго Буллс	В середньому
Час		32:18	33:49	31:12	42:20	35:14
Влучні кидки	разів	2-10	11-18	6-13	9-23	28-64
	%	20	61	46	39	43,75
Влучні 3-х очкові кидки	разів	1-7	5-9	2-6	2-9	10-31
	%	14	55	33	22	32,3
Влучні штрафні кидки	разів	2-2	5-5	5-5	1-1	13-13
	%	100	100	100	100	100
Підбирання	У захисті, разів	2	1	3	4	2.5
	В атаці, разів	1	0	0	0	0.25
	Всього, разів	3	1	3	4	2.75
Результативні передачі, разів		7	4	6	9	6.5
Персональні фоли, разів		4	2	2	3	2.75
Перехоплення м'яча, разів		3	5	2	3	3.25
Втрата м'яча, разів		1	3	6	3	3.25
Блокування м'яча, разів		0	0	0	2	0.5
Кількість очок		7	32	19	21	19.75

Значна кількість дій будь-якого розігруючого гравця пов'язана з передачами м'яча, однак найбільш корисними є результативні передачі після яких партнер влучає в кошик. Так в середньому за гру Стефен Каррі виконує близько 6,5 передач. Кількість перехоплень та кількість втрат у даного розігруючого однакова і становить в середньому 3,25 раз за гру. Також відмітимо, що в змагальній діяльності Стефен Каррі робить близько 2,27 раз фолів та 0,5 блокувань атакувальних дій суперників. Середня результативність даного гравця в середньому складає 19,7 очок за гру. Однак необхідно відмітити, що Стефен Каррі не відрізняється стабільністю в кожній грі.

В ході подальшого дослідження ми визначили та проаналізували ТТД розігруючого команди «Оклахома Сіті Зандер» Рассела Вестбрука (табл. 3.)

Таблиця 3.

Статистичні показники ТТД Рассела Вестбрука

Команди суперники		Голден Стейт Ворріорз	Вашингтон Візардс	Майамі Хіт	Чикаго Буллс	В середньому
Час		35:55	29:58	33:56	40:45	35:18
Влучні кидки	разів	7-19	8-23	5-16	12-27	32-85
	%	36	34	31	44	37,6
Влучні 3-х очкові кидки	разів	1-4	0-3	1-4	2-6	4-17
	%	25	0	25	33	23,5
Влучні штрафні кидки	разів	2-4	6-7	1-2	10-13	19-26
	%	50	85	50	76	73,1
Підбирання	У захисті, разів	12	3	6	10	7.75
	В атаці, разів	3	0	3	1	1.75
	Всього, разів	15	3	9	11	9.5
Результативні передачі, разів		17	6	17	6	11.5
Персональні фоли, разів		4	5	3	1	3.25
Перехоплення м'яча, разів		4	2	4	1	2.75
Втрата м'яча, разів		3	2	5	4	3.5
Блокування м'яча, разів		0	0	2	0	0.5

Кількість очок	17	22	12	36	21.75
----------------	----	----	----	----	-------

Аналізуючи техніко-тактичні показники Рассела Вестбрука встановлено, що в середньому за 36 хвилин часу Вестбрук виконує 21,25 кидків, з яких влучає всього 8 кидків, що становить 37,6 % результативності.

При вивченні якості виконання 3-очкових кидків видно, що протягом гри Рассел з 17 кидків влучає тільки 4, що вказує на не високий відсоток влучань в межах 23,5 %. Відсоток реалізації штрафних кидків у Вестбрука також для розігруючого гравця не високий і складає (за даними чотирьох ігор) 73,1 %.

Проте в ході аналізу ігор було встановлено, що Рассел протягом гри робить в середньому 9.5 підбирань, з яких більшість (7,75 раз) виконується в захисті та всього 1.75 раз в атаці. Кількість результативних передач у даного розігруючого в середньому склала 11,5 раз. Також протягом гри в середньому Рассел Вестбрук також відзначається 3,25 персональними фолами, 2,75 перехопленнями м'яча, 3,5 втратами та 0,5 блокшотами. Середня результативність розігруючого становить 21,75 очок за гру.

Підсумовуючи техніко-тактичні дії Рассела Вестбрука зазначимо, що він характеризується не високим відсотком влучань (особливо 3-очкових) значною кількістю підбирань, що не притаманно розігруючим гравцям, та приблизно однаковою кількістю втрат та перехоплень. Взагалі даний розігруючий має певний стиль та рисунок гри.

Наступним кроком нашої роботи стало визначення техніко-тактичних дій протягом змагальної діяльності розігруючого гравця з команди «Чикаго Булс» Дерріка Роуза. Середні показники по кожному матчу та в цілому за чотири гри представлені в таблиці 4.

Таблиця 4.

Статистичні показники ТТД Дерріка Роуза

Команди суперники		Голден Стейт Ворріорз	Вашингтон Візардс	Оклахома Сіті Зандер	Майамі Хіт	В середньому
Час		42:01	28:04	27:14	33:02	32:55
Влучні кидки	разів	13-33	10-17	9-16	7-17	39-83
	%	39	58	56	41	46,9
Влучні 3-х очкові кидки	разів	4-12	1-3	3-7	0-6	8-28
	%	33	33	42	0	28,6
Влучні штрафні кидки	разів	0-0	4-4	2-2	5-6	11-12
	%	-	100	100	83	91,7
Підбирання	У захисті, разів	5	1	0	2	2
	В атаці, разів	2	1	0	0	0.75
	Всього, разів	7	2	0	2	2.75
Результативні передачі, разів		1	4	7	4	4
Персональні фоли, разів		1	0	3	1	1.25
Перехоплення м'яча, разів		0	2	2	1	1.25
Втрата м'яча, разів		11	5	4	4	6
Блокування м'яча разів		1	2	1	1	1.25
Кількість очок		30	25	23	19	24.25

Під час дослідження техніко-тактичних показників Дерріка Роуза в чотирьох іграх встановлено, що в середньому на майданчику він проводить 33 хвилини. За всі чотири гри Деррік виконав 83 2 очкових кидки, з яких влучив 39. Середній відсоток влучань 2-очкових кидків склав 46,9 %. Дальні кидки виконувались значно менше (28 раз при влучанні 8) з середнім відсотком влучання 28,6 %, Кількість та відсоток влучань штрафних кидків були наступні: в середньому 3 за гру з відсотком 91,7 %.

Відносно інших ТТД видно, що кількість підбирань не велика (2,75 раз за гру) при чому як в нападі (0,75 раз) так і в захисті (2 підбирання); кількість результативних передач в середньому становить 4 за гру; значно більша кількість втрат (6) ніж кількість перехоплень (1,25 раз). Необхідно також відмітити, що протягом гри Деррік Роуз виконує 1,25 блокшоти, що є доволі високим показником для розігруючого гравця. Середня результативність протягом гри в Роуза становить та 24,25 очок.

Підсумовуючи діяльність Дерріка Роуза в грі зазначимо, що він доволі ефективно виконує кидки, є непоганим диспетчером команди, проте робить велику кількість невимушених помилок, що призводить до втрат м'яча в грі.

Для вирішення всіх поставлених завдань наступним кроком нашої роботи стало визначення техніко-тактичних дій розігруючого команди «Вашингтон Візардс» Джона Уолта. Показники техніко-тактичних дій Джона Уолта представлені в таблиці 5.

Аналізуючи техніко-тактичні дії Джона Уолла встановлено, що протягом чотирьох ігор він в середньому проводить на паркеті 36 хвилин ігрового часу. За цей час Уолл виконує близько 15 2-очкових кидків, з яких влучними виявляється лише 4 кидки. Середній відсоток влучань 2-очкових кидків становить 46,7 %, Також в

ході дослідження нами встановлено, що Джон Уолт в середньому виконує 3 дальні кидки за гру з відсотком реалізації всього 16,7 %. Найбільший відсоток реалізації кидків припадає на штрафні кидки 85,7 % при середній кількості 2 за гру. Взагалі Джон Уолл не відрізняється високими снайперськими здібностями, а особливо з дальньої відстані.

Таблиця 5.

Статистичні показники ТТД Джона Уолла

Команди суперники		Голден Стейт Ворріорз	Майамі Хіт	Оклахома Сіті Зандер	Чікаго Буллс	В середньому
Час		34:23	37:21	33:36	37:02	35:45
Влучні кидки	разів	8-18	6-13	5-13	9-16	28-60
	%	44	46	38	56	46,7
Влучні 3-х очкові кидки	разів	0-4	0-2	2-6	0-0	2-12
	%	0	0	33	-	16,7
Влучні штрафні кидки	разів	0-1	4-4	2-2	0-0	6-7
	%	0	100	100	-	85,7
Підбирання	У захисті, разів	1	3	2	5	2,75
	В атаці, разів	2	0	0	0	0,5
	Всього, разів	3	3	2	5	3,25
Результативні передачі, разів		11	11	12	9	10,75
Персональні фоли, разів		3	3	2	5	3,25
Перехоплення м'яча, разів		0	2	0	2	1
Втрата м'яча, разів		5	6	1	4	4
Блокування м'яча, разів		1	0	1	0	0,5
Кількість очок		16	16	14	18	16

Серед інших техніко-тактичних показників необхідно відмітити значну кількість результативних передач (10,75 передач за гру). Середня результативність в грі у Джона Уолта становить 16 очок за гру.

Взагалі, за результатами перегляду відеозаписів ігор, встановлено, що Джон Уолт характеризується високими диспетчерськими якостями і чітким виконанням всіх тренерських планів під час гри.

Висновки. Аналізуючи і порівнюючи показники техніко-тактичних дій розігруючих гравців різних команд NBA, ми дійшли наступних висновків, що лідером з загальної кількості кидків (83 рази), та влучних кидків (39 разів) став Деррік Роуз, з 3-очкових кидків (31 раз) і влучань (10 разів) Стефен Каррі та з штрафних кидків (26 разів) та влучань (19 разів) Рассел Вестбрук. За відсотками влучань з штрафної лінії став першим з відсотком (100%) Стефен Каррі, найкращі 3-очкові влучання (33%) виконує Дуейн Уейд, а всього влучань поділили між собою з відсотком (48%) Деррік Роуз та Дуейн Уейд. Також дослідження показало, що найбільше набраних очок (24,2) у Дерріка Роуза, а гравцем, який виконує найбільше передач (11,5 разів) є Рассел Вестбрук. Найкращим за підбираннями (9,5 разів) є Рассел Вестбрук, по перехопленням м'яча (3,2 разів) Стефен Каррі, а найкращий за блокуванням м'яча (1,2 разів) став Деррік Роуз. Найменше втрат (2,7 разів) і персональних фолів (1,2 рази) заробляє Дуейн Уейд.

Проте проведене дослідження не є вичерпним та перспективним напрямком є вивчення та узагальнення техніко-тактичних дій гравців інших ігрових амплуа та порівняння отриманих даних з показниками баскетболістів, що виступають в європейських чемпіонатах.

Література.

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера /А.Я. Гомельский. - М.: ФАИР, 1997. – 224 с.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола /Е.Я. Гомельский. – М.: Академия, 2010. – 187 с.
3. Джон Р. Вуден Современный баскетбол /Вуден Р. Джон. — М.: Физкультура и спорт, 1989. – 256 с.
4. Пископо Ж. Упражнения для победы в баскетболе /Ж. Пископо. – Воронеж: Научная книга, 2006. – 104 с.
5. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх /Ю.М. Портнов. - М.: Физкультура и спорт, 1996. – 214 с.
6. Соколовский Б.И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках /Б.И. Соколовский, Л.В. Костикова. – М.: Академия, 2012. – 102 с.

УДК 796.012.2

**КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ
(ЗАРУБЕЖНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ)**

Лышевская Валентина, Шаповал С.
Херсонский государственный аграрный университет

Аннотация. В статье рассмотрены метрологические основы развития координационных способностей детей, молодежи и юных спортсменов, которые используются за рубежом. Приведены некоторые нормативы оценки предложенных тестов для различного контингента детей и спортсменов разных видов спорта.

Ключевые слова: координационные способности, критерии оценки.

Анотація. Лышевська В.М., Шаповал С.І. **координаційні здібності (зарубіжні технології).** У статті розглянуті метрологічні основи розвитку координаційних здібностей дітей, молоді та юних спортсменів, що використовуються за кордоном. Наведені деякі нормативи оцінки запропонованих тестів для різного контингенту дітей та спортсменів деяких видів спорту.

Ключові слова: координаційні здібності, критерії оцінки.

Abstract. Lyshevskaya V.H., Shepovall S.I. **Co-ordinating capabilities (foreign technologies).** The article deals with metrological foundations of the development of coordinative abilities in children, youth and sportsmen. Such tests are put to use abroad. Some norms of estimation of tests for control of children and sportsmen of different kinds of sport are proposed.

Key words: coordinative abilities, criteria of assessment.

Постановка проблемы. Малоизвестен нам зарубежный опыт тестирования развития двигательных способностей людей различного возраста и физической подготовленности спортсменов.

Поэтому обобщение зарубежного опыта технологий развития координационных способностей (КС) человека (спортсмена) нам представляется актуальным.

Координационные способности – это генетически обусловленное в развитии комплексное двигательное качество, позволяющее успешно управлять и регулировать двигательную деятельность человека. Координационные способности человека обуславливают успех во многих видах двигательной деятельности. В связи с генетической обусловленностью развития КС тесты, определяющие уровень развития данной способности, включают в тестовые программы спортивного отбора в различные виды спорта.

Анализ последних исследований и публикаций. Тесты, определяющие уровень развития КС, как правило, включаются в различные комплексные программы.

Например, челночный бег 10х5 м включен в тестовый комплекс Европейской системы тестирования двигательных способностей школьников (EUROFIT), тест челночного бега 4х10 включен в комплекс международных тестов физической подготовленности детей и молодежи, тест 3х10 м представлен в комплексных испытаниях российского школьного многоборья. Используют специфические тесты с целью определения развития КС в Польше, Германии, Чехии и других европейских странах [6].

Оценку уровня развития КС в системе спортивного отбора легкоатлетов предлагают использовать В.Б.Зеличенко с соавт.; гимнастов – М.Л.Журавин, Н.К.Меньшиков; баскетболистов – В.П.Губа с соавт.; футболистов – С.В.Голомазов, Б.Г.Чирва [1-4].

Однако тесты, которые используют в зарубежной практике оценки развития КС в физическом воспитании и спорте, нам еще недостаточно знакомы.

Задачей настоящей работы было обобщение зарубежного опыта использования тестовых технологий оценки развития КС людей различного возраста и физической подготовленности.

Методология исследований. Изучение данной проблемы осуществлялось с использованием метода теоретического анализа (изучение спортивной отечественной и иностранной литературы по спортивной метрологии). Полученные данные приведены в определенную логическую систему знаний. Организация исследований проводилась в несколько этапов: 1 – накопление теоретических знаний; 2 – систематизация и описание данных.

Основные результаты исследования. Опишем технологию выполнения тестов, позволяющих определить уровень развития КС, используемые в США и Европе.

1. Челночный бег (5-10-5 ярдов). Тест позволяет определить уровень развития КС у спортсменов. Предложен Harman et al. [8].

Оборудование: площадка (рис.1), измерительная лента, секундомер.

Проведение теста. Испытуемый стоит на стартовой линии (как показано на рис.1). По команде «марш» поворачивается направо и пробегает 5 ярдов (4,6 м), в конце касаясь линии правой рукой. Затем поворачивается налево и как можно быстрее пробегает 10 ярдов (9,1 м), касаясь в конце дистанции линии левой рукой. Потом вновь поворачивается направо и пробегает вторую дистанцию 5 ярдов, пересекая стартовую линию.

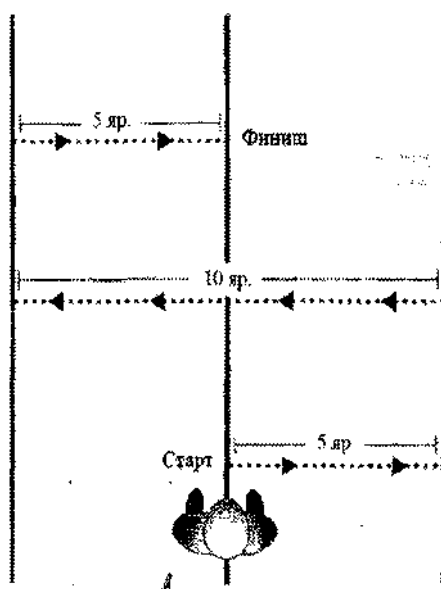


Рис. 1. Дистанция челночного бега (5-10-5 ярдов)

Результатом тестирования является время преодоления челночной дистанции, зафиксированное с точностью до 0,01 с.

Общие указания и замечания:

1. Испытуемому дают две попытки. Лучший результат фиксируется в протоколе.
2. Попытка не засчитывается, если испытуемый не касается попеременно руками линий.

Оценка результатов выполнения данного теста приведена в табл.1.

Таблица 1

Нормативы оценки результатов выполнения челночного бега (5-10-5) американскими студентами-спортсменами I дивизиона NCAA, рассчитанных по перцентильной шкале, с

Перцентили	Вид спорта, пол					
	Волейбол, Ж	Баскетбол, Ж	Софтбол, Ж	Баскетбол, М	Бейсбол, М	Футбол, М
90	4,75	4,65	4,88	4,22	4,25	4,21
80	4,84	4,82	4,96	4,29	4,36	4,31
70	4,91	4,86	5,03	4,35	4,41	4,38
60	4,98	4,94	5,10	4,39	4,46	4,44
50	5,01	5,06	5,17	4,41	4,50	4,52
40	5,08	5,10	5,24	4,44	4,56	4,59
30	5,17	5,14	5,33	4,48	4,61	4,66
20	5,23	5,23	5,40	4,51	4,69	4,76
10	5,32	5,36	5,55	4,61	4,76	4,89
$\bar{X}$	5,03	5,02	5,19	4,41	4,53	4,54
$\pm S$	0,20	0,26	0,26	0,18	0,23	0,27
n	81	126	118	97	165	869

2.Степ-тест Эджгрена. Тест описан D.M.Semenick [9]. Позволяет определить уровень развития способности к координированности движений ног.

Оборудование: площадка шириной 12 футов (3,7 м), с отметками цветной лентой через каждые 3 фута (0,9 м; рис.2); секундомер.

Проведение теста. Испытуемый принимает исходное положение, как показано на рис.2. По команде делает шаг вправо, при этом нога должна коснуться или пересечь ближайшую линию. После этого делает второй приставной шаг и возвращается влево, делая четыре шага.

Результатом тестирования является подсчет правильно выполненных приставных шагов за 10 с (каждый шаг оценивается одним очком).

Общие указания и замечания:

1. В течение выполнения теста испытуемый должен смотреть вперед прямо.
2. Снимается одно очко при перекрестном движении ног или в том случае, когда испытуемый делает короткий шаг (не наступает или не заступает за линию).



Рис. 2 Стартовая позиция ног и разметка площадки степ-теста

3. Слаломный бег. Тест позволяет определить уровень развития КС у детей, подростков и юных спортсменов. Описан М.Аlricsson et al. [7].

Оборудование: 20-метровая нескользкая площадка, 6 барьеров высотой 60 см, длиной 80 см, расставленных на удалении 2 м друг от друга (рис.3).

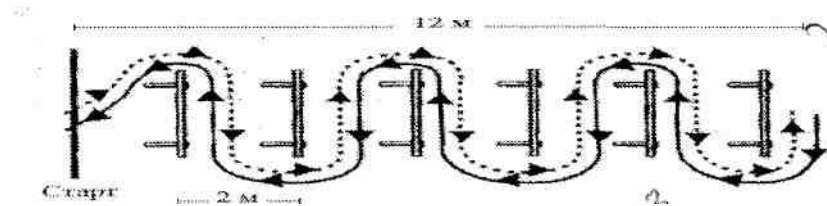


Рис. 3. Дистанция слаломного бега

Проведение теста. Тестируемому предлагают как можно быстрее пробежать между барьерами (как показано на рис.3) и возвратиться назад тем же путем.

Результатом тестирования является фиксация времени с точностью до 0,01 с пробегания в обе стороны.

Общие указания и замечания:

1. Испытуемому дается две попытки. Фиксируется время лучшей попытки.
2. Время засекается с момента первого пересечения ногой стартовой линии до пересечения той же линии второй раз.
3. Коэффициент надежности выполнения данного теста $r_{tt} = 0.96$.

Выводы:

1. Приведены тестовые технологии определения уровня развития координационных способностей человека, которые используются в основном за рубежом.
2. Рассмотренные тестовые технологии развития КС возможно использовать в отечественном физическом воспитании и спорте.

Литература:

1. Гимнастика // [Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова]. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства /С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 80 с.
3. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе /В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
4. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора /В.З. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена /В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навчальний посібник /Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
7. Alricsson M. Reliability of sports related functional tests with emphasis on speed and agility in young athletes /M.Alricsson, K.Harms-Ringdahl, S.Wermen // Scand. J.Sci. Sports. – 2001. - № 11. – P. 229-232.
8. Harman E. Administration, scoring, and interpretation of selected test / E. Harman, J.Garhammer, C.Pandorf //Essential of Strength Training and Conditioning. Ed. T.R.Bachle, R.W.Earle. – Champaign, IL.: Human Kinetics, 2000. – 173 p.
9. Semenick D.M. Testing protocols and procedures / D.M.Semenick // Ed. T.R.Baechle, R.W.Earle. Essential of Strength Training and Conditioning. Champaign, IL.: Human Kinetics, 2000. – P. 215-227.