

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

КОВАЛЬ М. В.**ЧУЧА Н. І.***Харківська державна академія фізичної культури***РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ
СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ**

Анотація. *Серед фізичних якостей, що визначають ефективність ігрових дій баскетболістів, провідне місце належить витривалості. Особливий вплив на результативну гру має рівень спеціальної витривалості.*

Ключові слова: *фізичні якості, спеціальна витривалість, човниковий біг, ведення м'яча, показники ЧСС.*

Вступ. Сучасний баскетбол характеризується високим темпом гри, виконанням технічних прийомів на великій швидкості, застосуванням активних систем захисту і нападу. Серед фізичних якостей, що визначають ефективність ігрових дій баскетболістів, провідне місце належить витривалості. Баскетболіст, який володіє достатньою витривалістю, більш тривалий час зберігає високий рівень спортивної форми, проявляє високу рухову активність як в одному матчі, так і впродовж турніру, демонструє більш стабільну і ефективну техніку, відрізняється швидким тактичним мисленням, більш результативно виконує прийоми нападу та захисту [3; 6].

У основі розвитку спеціальної витривалості покладені вправи, що виконуються багаторазово на швидкості, яка близька до граничної. Традиційними засобами розвитку швидкісної витривалості баскетболістів є повторне подолання у бігу коротких відрізків, «човниковий» біг у різноманітних варіантах, естафети, техніко-тактичні вправи, які виконують в ігрових режимах [1; 2; 4; 5].

Останні публікації свідчать, що показники швидкісної витривалості у студентів – баскетболістів ХДАФК достовірно покращились по всім показникам проведених тестів після включення в тренувальний процес вправ, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості з використанням методу споріднених вправ [3]. А показники швидкісної витривалості дівчат – баскетболісток ХНУ під впливом комплексу спеціальних вправ, до якого теж були включені споріднені вправи, покращили свої результати усього на 2,32% і це покращення не було достовірним [2].

За останні роки не аби якої популярності набув баскетбол серед студентської молоді. У сезоні 2015–16 рр. Студентська баскетбольна ліга вийшла на новий рівень, адже вперше під егідою ФБУ проходить чемпіонат серед студентських команд України. Тому питання підтримки високого рівня розвитку фізичних якостей баскетболістів – студентів є актуальними.

Мета дослідження: визначити рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні джерела з обраної тематики.
2. Визначити рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди.

Матеріал і методи дослідження. У педагогічному тестуванні для визначення розвитку спеціальної витривалості студентських команд брали участь 14 баскетболістів чоловічої команди Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна (ХНУ). Рівень розвитку швидкісної витривалості визначався за допомогою вправи: човниковий біг 2x8 майданчиків з веденням м'яча.

Крім того, замірювалося ЧСС на початку вправи, між спробами та наприкінці другої спроби, щоб зробити висновок про функціональну готовність баскетболістів.

Для вирішення завдань, які поставлені у нашому дослідженні, ми використали наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне тестування.
3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз показників, отриманих у нашому дослідженні, вказують на те, що середній показник групи за двома спробами становить $44,17 \pm 0,39$ секунди що згідно нормативних вимог відповідає оцінці «задовільно» (табл. 1)

Аналіз індивідуальних результатів показав, що тільки три гравця показали результат, який відповідає оцінці «відмінно». Слід відмітити, що амплуа гравців – центрові. У першій спробі середній показник виконання вправи був $43,35 \pm 0,27$ секунди на оцінку «задовільно», друга спроба

Таблиця 1

Показники човникового бігу 2x8 майданчиків з веденням м'яча (с)

| № п/п | 1 спр | Оцінка | 2 спр | Оцінка | Хсер | Оцінка |
|--------|------------|--------------|---------|--------------|------------|--------------|
| 1 | 42 | добре | 45 | незадовільно | 43,5 | задовільно |
| 2 | 43 | задовільно | 45 | незадовільно | 44 | задовільно |
| 3 | 41 | відмінно | 46 | незадовільно | 43,5 | задовільно |
| 4 | 43 | задовільно | 45 | незадовільно | 44 | задовільно |
| 5 | 44 | задовільно | 44 | задовільно | 44 | задовільно |
| 6 | 45 | незадовільно | 47 | незадовільно | 46 | незадовільно |
| 7 | 45 | задовільно | 48 | незадовільно | 46,5 | незадовільно |
| 8 | 43 | відмінно | 45 | відмінно | 44 | відмінно |
| 9 | 46 | добре | 46 | добре | 46 | добре |
| 10 | 45 | задовільно | 47 | незадовільно | 46 | незадовільно |
| 11 | 43 | добре | 43 | добре | 43 | добре |
| 12 | 43 | задовільно | 44 | задовільно | 43,5 | задовільно |
| 13 | 42 | відмінно | 43 | відмінно | 42,5 | відмінно |
| 14 | 42 | відмінно | 42 | відмінно | 42 | відмінно |
| Хсер±m | 43,35±0,27 | задовільно | 45±0,47 | задовільно | 44,17±0,39 | задовільно |
| t | 3,05 | | | | | |
| p | < 0,05 | | | | | |

ба – 45±0,47 секунд, теж оцінка «задовільно», що вказує на значне погіршення результату другої спроби, яке має достовірний характер (t=3,05, при p< 0,05). Четверо баскетболістів у першій та у другій спробі показали однакові показники подолання дистанції, а загалом різниця між спробами у середньому не перевищувала 1,65 секунди.

Під час проведення човникового бігу 2x8 майданчиків визначалися показники ЧСС, які представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Показники ЧСС баскетболістів під час проведення човникового бігу 2x8 майданчиків з веденням м'яча (уд./хв.)

| № п/п | До виконання | Після першої спроби | Після другої спроби |
|--------|--------------|---------------------|---------------------|
| 1 | 74 | 146 | 146 |
| 2 | 102 | 119 | 131 |
| 3 | 84 | 129 | 142 |
| 4 | 98 | 131 | 159 |
| 5 | 102 | 135 | 135 |
| 6 | 89 | 102 | 136 |
| 7 | 88 | 125 | 123 |
| 8 | 85 | 133 | 157 |
| 9 | 110 | 140 | 134 |
| 10 | 96 | 148 | 167 |
| 11 | 86 | 120 | 135 |
| 12 | 82 | 125 | 130 |
| 13 | 84 | 120 | 145 |
| 14 | 85 | 130 | 155 |
| Хсер±m | 90,35±1,88 | 128,78±3,309 | 142,5±3,57 |

Результати виконання вимірів показали, що у студентів ЧСС до початку виконання вправи в середньому становить 90,35±1,88 уд./хв.. Між спробами тесту показники ЧСС в середньому

відповідали $128,78 \pm 3,31$ уд./хв. Тобто, після навантаження ЧСС зростав, у середньому, у групі на 38,43 секунди. Найбільше зростання ЧСС, яке спостерігалось у гравців, становило 72 уд/хв. У одного гравця ЧСС збільшилось лише на 13 уд/хв. Щодо ЧСС в кінці другої спроби, то вона в середньому становила $142,5 \pm 3,57$ уд./хв. У більшості досліджуваних показники після виконання другого навантаження ЧСС збільшувалися на 10–38 уд./хв., що говорить про виражене напруження серцево-судинної системи під час виконання навантаження, отже і про недостатній рівень розвитку витривалості. Адекватна реакція серцево-судинної системи на навантаження була лише у одного баскетболіста.

Висновки. Аналізуючи результати тестування баскетболістів команди ХНУ, ми можемо стверджувати, що рівень спеціальної витривалості не є достатнім і потребує уваги тренерів щодо включення більшої кількості спеціальних вправ у тренувальні заняття для його підвищення.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошук засобів та сучасних методик, які впливатимуть на підвищення рівня фізичних якостей студентів-баскетболістів.

Список використаної літератури:

1. Козина Ж.Л. *Результаты определения уровня специальной физической подготовленности и функционального состояния баскетболистов студенческой команды* / Ж.Л. Козина, Л.В. Гринь // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: сб. научн. трудов; под ред. С.С. Ермакова – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – №4. – С. 60-68.

2. Насвит А.А. *Пути повышения уровня скоростной выносливости студенческой баскетбольной команды* / А.А. Насвит, Н.И. Чуча // *Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 г.* – Т.2 – Белгород – Харьков – Красноярск; ХГАФК, 2015. – С. 131–133.

3. Помещикова И.П. *Изменение уровня специальной выносливости баскетболистов студенческой команды под влиянием метода сопряженных упражнений* / И.П. Помещикова, Е.С. Харченко, А.Е. Хачатурян // *Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 г.* – Т.2 – Белгород – Харьков – Красноярск; ХГАФК, 2015. – С. 152–155.

4. Романчук І.В. *Удосконалення спеціальної витривалості в юних баскетболісток 14–15 років* / І.В. Романчук, В.І. Левків // *Слобожанський науково – спортивний вісник.* – 2009. – № 3. – С. 145–149.

5. Сапсай С.О. *Рівень розвитку швидкісної витривалості баскетболістів 15 – 16 років* / С.О. Сапсай, Н.О. Пащенко, Коваль М.В. // *Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 г.* – Т.2 – Белгород – Харьков – Красноярск; ХГАФК, 2015. – С. 159–161.

6. Хромаев З.М. *Развитие физических качеств баскетболистов. Методическое пособие для тренеров по баскетболу* / З.М. Хромаев, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов, С.Г. Защук. – Киев, ФБУ – 2006 – 112 с.