

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**ЧУЧА Н. І.***Харківська державна академія фізичної культури***КРАВЧЕНКО О. С.***Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця***ЗМІНА РІВНЯ ВИТРИВАЛОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК  
СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД**

**Анотація.** У зв'язку з підвищеними вимогами до рівня розвитку фізичних якостей виникає необхідність поєднання тренувальних напрямків, тобто виконання техніко-тактичних дій баскетболістів з навантаженням, яке впливає на розвиток спеціальної витривалості.

**Ключові слова:** швидкісна витривалість, човниковий біг, кидки, спеціальні вправи.

**Вступ.** Сучасний баскетбол має високу напругу ігрових дій, які потребують від спортсмена максимальних м'язових зусиль та вмінь до їх прояву в умовах, які постійно змінюються. На організм спортсмена під час змагальної боротьби впливають екстремальні за величиною та часом дії навантаження, які вимагають високого рівня мобілізації функціональних можливостей організму та високої фізичної підготовленості. Тому, поруч з вдосконаленням технічної та тактичної майстерності, є ще одне важливе завдання – підвищення рівня фізичних та функціональних можливостей баскетболістів [6].

Тренери команд ВНЗ стикаються з труднощами використання традиційних методів розвитку фізичних якостей, які потребують великих часових і енергетичних витрат на неспецифічну для баскетболістів роботу. Виникає необхідність поєднання тренувальних напрямків, тобто сполучення в тих самих вправах елементів техніки, тактики і розвитку спеціальних фізичних якостей.

Особливо ця проблема актуальна, коли тренувальні заняття баскетболом поєднують з наполегливим навчанням у вищих навчальних закладах. Навантаження, які обумовлені сполученням розумової та фізичної праці вже достатньо впливають на працездатність, розвивають стійкість до втоми. Та все ж для розвитку спеціальної витривалості потрібно шукати підходи, які допоможуть в умовах 3–4-разових тренувань на тиждень підтримувати достатньо високий рівень фізичних якостей та працездатності студентів – баскетболістів [2].

Останні публікації з означеної проблеми присвячені виявленню ролі спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів [1], визначенню рівня швидкісної витривалості баскетболістів 15–16 років [5], вдосконаленню спеціальної витривалості в юних баскетболісток 14–15 років [4]. У цьому віці достатньо багато тренувального часу приділяють на всі види підготовки протягом 5–6-разових занять на тиждень. Але нашу увагу привернули засоби впливу на підвищення рівня спеціальної витривалості у студентів – баскетболістів [2; 3] за допомогою споріднених вправ та комплексу спеціальних вправ, які показали незначні та недостовірні зміни за результатами педагогічних експериментів.

**Мета дослідження** – визначення впливу експериментальної програми тренування секції баскетболу на рівень швидкісної витривалості баскетболісток студентської команди.

**Завдання дослідження.** 1. Проаналізувати теоретичні аспекти розвитку фізичних якостей. 2. Провести аналіз показників швидкісної витривалості баскетболісток студентських команд. 3. Дослідити зміни рівню швидкісної витривалості протягом навчально – тренувального року під впливом комплексу спеціальних вправ.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні приймали участь жіночі студентські баскетбольні команди міста Харкова, які входять до вісімки сильніших жіночих команд: збірна команда ХНЕУ ім. С. Кузнеця (контрольна група) – 10 студенток віком від 17 до 21 року, різної кваліфікації та збірна команда ХНУ ім. В. Н. Каразіна (експериментальна група) – 12 гравців віком від 17 до 27 років також різної кваліфікації. Для вирішення завдань, які поставлені у нашому дослідженні, ми використали наступні методи: 1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури. 2. Педагогічне тестування (1-й тест – човниковий біг 4x30 м, (с); 2-й тест – човниковий біг 2x40с (м). 3. Педагогічний експеримент. 4. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Метою педагогічного експерименту було визначення впливу експериментальної програми з включенням комплексу вправ, що сприяють розвитку спеціальної витривалості, на підвищення показників швидкісної витривалості. Комплекс виконувався 1 раз на тиждень протягом 45 – 60 хвилин.

Комплекс спеціальних вправ жіночої команди ХНУ.

1. Човникове ведення м'яча – 140 м. – 1 раз.
2. Швидкий прорив в парах з кидком по кільцю – 8–10 разів.
3. Кидки у парах по черзі: 5 серій по 10 кидків з середньої дистанції з виконанням ривка після кидка до середньої лінії та назад у в. п. Партнер під час ривка виконує підбирання м'яча та передачу для наступного кидка. Зміна після кожної серії.
4. Варіант 1: Подвійні кидки (середні і дальні) зі зміною кошика після підбирання та ведення м'яча на швидкості – кожний з м'ячем, вправа виконується до того, як буде набрано 100 очок за влучання (2+3). Зміна кільця після кожного другого кидка. Варіант 2: +1 очко за влучне добивання з-під кільця після підбирання кожного невлучного кидка.
5. Човниковий біг від лицьової до лицьової лінії – 196м (7х 28м) – 1 раз.
6. Штрафні кидки у парах по черзі: 5 серій по 10 кидків. Після кожного кидка прискорення до середньої лінії та назад у в. п. Партнер під час ривка виконує підбирання та передає м'яч для наступного кидка.

Слід додати, що порівняно з початковим використанням комплексу вправ у 2013–14 навчальному році [2], ми збільшили на дві кількість серій кидків у вправі № 3 та використовували 2-й варіант вправи № 4 напередодні змагань (чергової гри). Вправи № 1 та № 2 залишились без змін. Вправа № 5 – човниковий біг без м'яча – збільшено відстань вправи з 140 м до 196 м. Вправа № 6 залишилась без змін. Термін експерименту було подовжено до 4 місяців.

У результаті нашого дослідження ми отримали наступні дані.

*Таблиця 1*  
**Порівняння показників човникового бігу 4х30 м студенток-баскетболісток КГ та ЕГ (с)**

	<b>КГ (n=10)</b>	<b>ЕГ (n=12)</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
До експерименту	25,67±0,59	25,61±0,53	0,08	>0,05
Після експерименту	24,81±0,41	23,56±0,38	2,27	<0,05
t	1,19	3,15		
p	>0,05	<0,05		

Порівняно з попереднім тестуванням, середній результат команди ХНУ покращився на 2,05 секунди, що складає 8%. Це покращення результату достовірне (p<0,05) (табл. 1).

*Таблиця 2*  
**Порівняння показників човникового бігу 2х40 с студенток-баскетболісток КГ та ЕГ (с)**

	<b>КГ (n=10)</b>	<b>ЕГ (n=12)</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
До експерименту	344,7±5,12	352,7±4,6	2,25	<0,05
Після експерименту	349,9±4,76	367,8±4,96	0,74	>0,05
t	1,16	2,63		
p	>0,05	<0,05		

У повторному тестуванні човникового бігу 2х40 секунд в ЕГ отримані наступні результати:

- середній результат серед студенток – баскетболісток ЕГ у цьому тестуванні в першій спробі склав 187,4±2,71 метрів, який покращився на 8 м, що складає 4,46%;
- середній результат в другій спробі склав 180±2,8 метрів, що більше, ніж у попередньому тестуванні на 6,75 м і складає 3,75%;
- середній результат в сумі за дві спроби складає 367,8±4,96 метрів, що перевищує попередній результат на 15,1 м і, відповідно на 4,28%. Це покращення результату достовірне (p<0,05) (табл. 2).

**Висновки.** Аналізуючи результати тестування баскетболісток команди ХНУ після проведення експерименту, ми можемо стверджувати, що експериментальна методика тренування з включенням комплексу спеціальних вправ позитивно вплинула на розвиток швидкісної витривалості.

Практичні рекомендації щодо виконання окремих вправ комплексу. Залежно від ігрової функції гравців (амплуа), умови виконання деяких вправ можна змінювати з урахуванням їх вмінь та ігрових позицій, на яких вони грають. Наприклад, у вправі № 4 «подвійні кидки зі зміною

кошика», дальні кидки для гравців – центрових, замінюють середніми, а втрачену можливість заробити 3 очки за кидок стимулюють нарахуванням додаткового 1 очка за відскік м'яча, що був підібраний до його падіння на підлогу після промаху. Аналогічним чином можуть виконувати кидки і ті гравці, які ще не мають стабільної влучності кидка з далекої відстані.

Вправу № 1 «Човникове ведення м'яча – 140 м» гравці – захисники та гравці нападу повинні виконувати правою і лівою рукою по черзі (вперед – права, назад – ліва), центровим достатньо використовувати ведення сильнішою рукою.

У вправі № 6 «штрафний кидок у парах» між кидками ривок можна замінювати іншими вправами, що підвищують напругу – присідання або біг спиною вперед для захисників, стрибок угору або з обертом – для гравців нападу та центрових.

#### **Список використаної літератури:**

1. Горчанюк Ю. А. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів / Ю. А. Горчанюк, В. А. Горчанюк, Козирко А. О. // *Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 г.* – Т. 2 – Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2014. – С. 18–22.
2. Насвит А. А. Пути повышения уровня скоростной выносливости студенческой баскетбольной команды / А. А. Насвит, Н. И. Чуца // *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.