

Удосконалення техніки володіння баскетбольним візком в структурі річної підготовки

Мішин М.В., Мулик В.В., Тарасевич О.А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Дані, отримані за результатами проведеного дослідження, дають можливість тренерам з баскетболу на візках застосовувати в навчально-тренувальному процесі спортсменів з порушенням опорно-рухового апарату програму, яка сприяє удосконаленню техніки володіння спортивним візком.

Ключові слова: баскетбол на візках, технічна підготовка, річна підготовка.

Вступ. Підготовка спортсменів з інвалідністю достатньо складний і багатогранний процес (Мулик, & Нестеренко, 2013). Особливо це стосується спортсменів, які спеціалізуються в баскетболі на візках (Мишин, 2016). В першу чергу, це пов'язано з проблемою підготовки спортсменів, які мають різні фізичні ураження, і необхідністю адаптувати тренувальний процес з урахуванням функціонального класу гравців, що входять до складу команди (Мишин, 2015).

Аналіз теоретичних матеріалів показав, що в сучасному баскетболі пересування по майданчику, як частини цілісної системи змагальної діяльності, є важливим і невід'ємним компонентом технічної підготовленості гравця (Камаев, Помещикова, & Юньфей Нью, 2014; Костикова, 2002; Сушко, Мітова, & Дорошенко, 2014).

На відміну від традиційного баскетболу, у паролімпійському спорті використання гравцями спеціальних спортивних візків кардинально відрізняє і ускладнює техніку пересування гравця по майданчику. На думку низки авторів (Мишин, 2014; Пітин, & Бріскін. Ю. (Eds.), 2004; Сушко, Мітова, & Дорошенко, 2014), навчання здатності гравця правильно переміщатися на баскетбольному візку, є пріоритетним напрямком технічної підготовки. Це вимагає впровадження в тренувальний процес програми удосконалення техніки володіння баскетбольним візком і визначення її застосування в структурі річної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами. Дослідження виконано згідно наукової теми кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури «Удосконалення тренувального процесу спортсменів з обмеженими можливостями в різних видах спорту» (державний реєстраційний номер 0116U008944).

Мета: аналіз застосування програми удосконалення техніки володіння баскетбольним візком в структурі річної підготовки спортсменів з порушенням

опорно-рухового апарату.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося в умовах навчально-тренувального процесу чоловічої збірної команди України з баскетболу на візках.

Результати дослідження та їх обговорення. Вирішуючи завдання щодо удосконалення техніки володіння баскетбольним візком була розроблена програма, яка використовувалась в тренувальному процесі протягом річного макроциклу (табл. 1, рис. 1). Тривалість підготовчого періоду склало 35 тижнів, де загально-підготовчий етап склав 15 тижнів, а спеціально-підготовчий етап 20 тижнів. Змагальний період складався з 13 тижнів, а перехідний з 4. Загально-підготовчий етап включав в себе 3 мезоцикла (1 втягувальний, тривалістю 3 тижні і 2-х базових мезоцикла, тривалістю 5 і 7 тижнів). Спеціально-підготовчий етап складався з 3 базових мезоциклів (6, 7, 7 тижнів). Змагальний етап було побудовано на основі контрольно-підготовчого (6 тижнів), передзмагального (5 тижнів) і змагального (2 тижні) мезоциклів.

На початку макроциклу використовуються вправи, які за спрямованістю в основному носять аеробний характер, виконуються у великому обсязі, що сприяє збільшенню можливостей основних функціональних систем організму і розвитку якостей, які необхідні для удосконалення техніки володіння баскетбольним візком.

У подальшому необхідно збільшувати кількість вправ, які будуть наближені до змагальних, для підвищення можливостей окремих якостей та розвитку швидко-силових параметрів робочих рухів і економічності дій, пов'язаних з керуванням баскетбольним візком. Особливу увагу необхідно приділяти вправам, що виконуються в аеробних та аеробно-анаеробних режимах.

Після цього необхідно переходити на спеціальну підготовку, спрямовану на удосконалення техніки володіння баскетбольним візком, яка здійснюється паралельно з розвитком спеціальних фізичних якостей. Підготовка здійснюється завдяки збільшенню вправ, наближених до змагальних, навантаження яких в основному носить анаеробну спрямованість.

Наступним кроком є великий обсяг використання спеціально-підготовчих вправ, які значно наближені до змагальних за формою, структурою і характером впливу на організм. Широко застосовуються вправи з м'ячами, що сприяє одночасному удосконаленню техніки володіння спортивним візком і розвитку спеціальної фізичної підготовки. Інтенсивність навантаження в значній мірі підвищується завдяки застосуванню вправ анаеробної і анаеробно-гліколітичної спрямованості. Надалі необхідно застосовувати змагальні та близькі до них спеціально-підготовчі вправи, які поєднують володіння м'ячем і баскетбольним візком.

На заключному етапі необхідно застосовувати вправи, які будуть спрямовані на підтримку і зміцнення наявного рівня володіння баскетбольним візком. Інтенсивність і обсяг навантаження знижується для забезпечення

Таблиця 1

**Застосування програми удосконалення техніки володіння баскетбольним візком
у річному плані підготовки**

Місяць	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8																																							
Тиждень	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Період	Підготовчий															Змагальний									Перехідний																											
Етап	Загально-підготовчий					Спеціально-підготовчий										Змагальний						Відновлювальний																														
Мезоцикл	Втягувальний		Базовий			Базовий			Базовий			Базовий			Базовий			Контрольно-підготовчий			Передзмагальний			Змагальний		Відновлювальний																										
Мікроцикл	втягувальний	втягувальний	вдновлювальний	ударний	вдновлювально-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювально-підтримувальний	ударний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювально-підтримувальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювально-підтримувальний	ударний	ударний	вдновлювальний	ударний	вдновлювально-підтримувальний	ударний	ударний	вдновлювальний	підвдний	змагальний	вдновлювальний	ударний	вдновлювально-підтримувальний	ударний	ударний	вдновлювальний	підвдний	змагальний	вдновлювальний	вдновлювальний	вдновлювальний	вдновлювальний	вдновлювальний	вдновлювальний	вдновлювальний							
Строки застосування програми																																																				

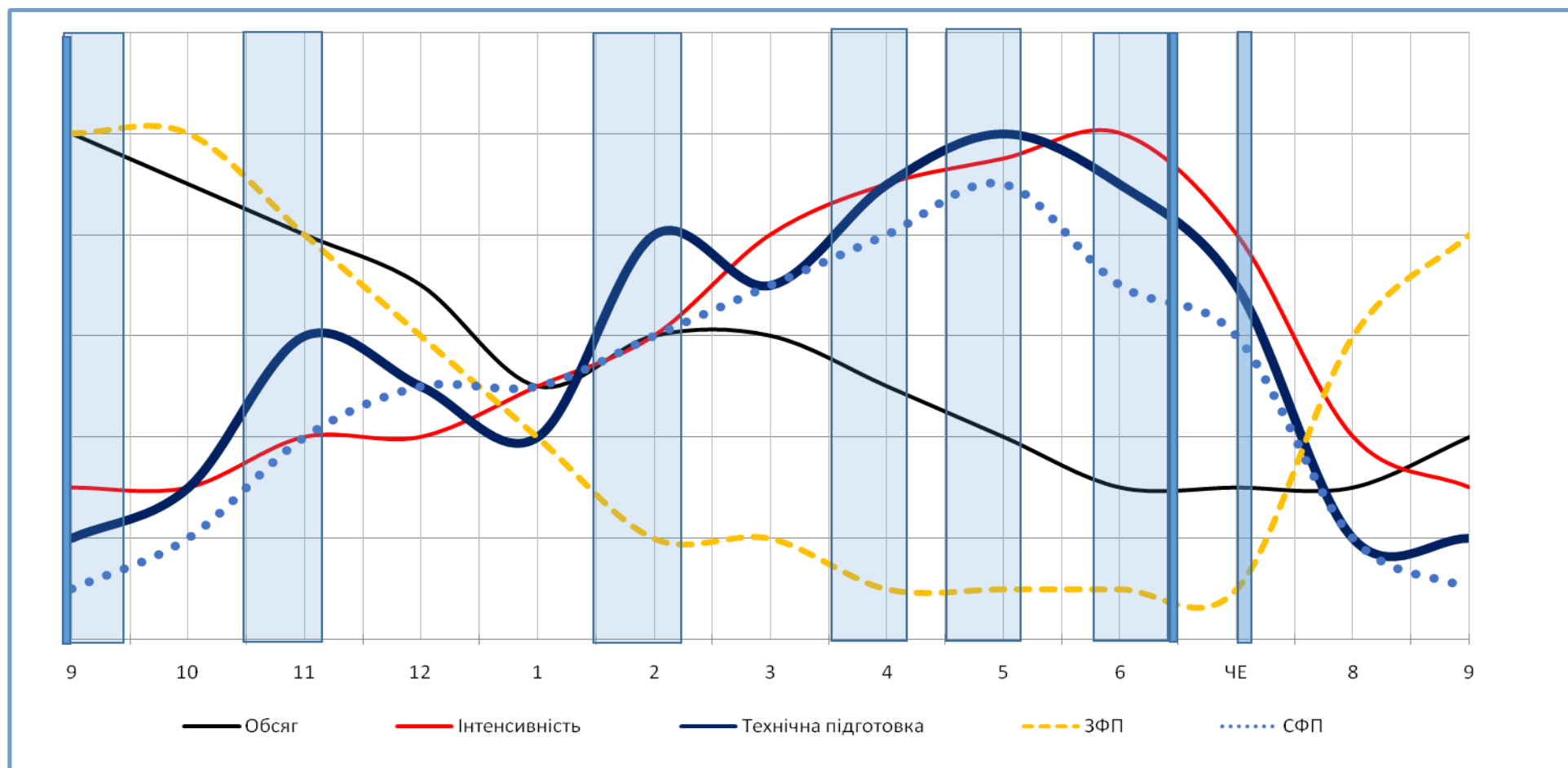


Рис. 1. Графік співвідношення обсягу і інтенсивності навантаження, а також взаємозв'язок технічної підготовки, спрямованої на удосконалення техніки володіння баскетбольним візком з загальною фізичною та спеціальною фізичною підготовкою протягом річної підготовки

оптимальних умов протікання адаптаційних процесів.

Крім того, під час підготовки, яка пов'язана з удосконаленням техніки володіння баскетбольним візком, необхідно враховувати кількість повторень і паузи відпочинку для гравців різних функціональних класів, для забезпечення ефективності процесів адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень.

Висновки:

1. Побудова тренувального процесу спортсменів з порушенням опорно-рухового апарату, що спеціалізуються в баскетболі на візках, відповідає загальноприйнятим принципам спортивного тренування.
2. Для підвищення ефективності техніко-тактичних дій і результативності змагальної діяльності у баскетболі на візках необхідно постійно удосконалювати техніку володіння спортивним візком.
3. Раціональне планування удосконалення техніки володіння баскетбольним візком в структурі річної підготовки дозволяє оптимізувати процес технічної підготовки гравців і створити необхідні передумови для поліпшення спортивного результату.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Камаев, О.И., Помещикова, И.П., & Юньфей Нью. (2014). *Учебно-методические основы спортивной подготовки 13-15 летних баскетболистов: методические рекомендации для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта*. Харьков : ХГАФК.
- Костикова, Л.В. (2002). *Баскетбол. Азбука спорта*. Москва : Физкультура и спорт.
- Мишин, М.В. (2014). «Влияние уровня владения баскетбольной коляской на результативность соревновательной деятельности». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 года. Т. 2. Белгород – Харьков – Красноярск; ХГАФК*. 80-85.
- Мишин, М.В. (2016). «Особенности и проблемы подготовки в баскетболе на колясках». *Баскетбол: історія, сучасність, перспективи : матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет- конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня)*. Дніпро : ДДІФКіС, 198-201. Retrieved from <http://infiz.dp.ua/misc-documents/conf-2016-01-basketball.pdf>.
- Мишин, М.В. (2015). «Специфічні фактори, що впливають на ефективність процесу підготовки спортсменів в баскетболі на візках». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 2) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця*. 272-277.
- Мулик, В.В., & Нестеренко, А.Ю. (2013). «Анализ динамики тренировочной нагрузки в годичных макроциклах 2010-2011, 2011-2012 и 2012-2013 спортсменов паралимпийской сборной Украины по лыжным гонкам и биатлону». *Слобожанський науково-спортивний вісник, № 4(37)*. 42-46.
- Пітин, М.П., & Бріскін. Ю. (Eds.). (2004). «Функціональні можливості виконання техніко-тактичних дій у баскетболі на візках». *Оздоровча і спортивна робота з неповносправними*. Львів : 41-44.
- Сушко, Р.О., Мітова, О.О., & Дорошенко, Е.Ю. (2014). *Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі: навч. посібник для студентів вищих*

*навчальних закладів фізичної культури і спорту. Днепропетровск : «НВП
Інтерсервіс».*

Goosey, V.L., Fowler, N.E., & Campbell, I.G. (1997). «A kinematic analysis of wheelchair propulsion techniques in senior male, senior female, and junior male athletes». *Adapted Physical Activity Quarterly*. Vol. 14. 156-165.

Відомості про авторів

Мішин Максим Володимирович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Харківська державна академія фізичної культури

e-mail trenermaks75@gmail.com

Мулик Вячеслав Володимирович

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Харківська державна академія фізичної культури

Тарасевич Олена Анатоліївна

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту

Харківська державна академія фізичної культури

Поступила до редакції 09.01.2018