

## Особливості розвитку швидкісної витривалості у баскетболі

Пащенко Н.О., Чуча Н.І.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Розвиток фізичних якостей необхідних баскетболісту в його спортивній діяльності здійснюється в процесі фізичної підготовки. На думку багатьох вітчизняних та зарубіжних фахівців та з науково-методичних матеріалів, у фізичній підготовці спортсменів провідне місце займає показник швидкісної тобто спеціальної витривалості. Основним, зовнішнім показником швидкісної витривалості є час, на протязі якого вдається підтримувати задану швидкість, або темп руху, або співвідношення швидкостей, що досягнуте на частинах роботи.

**Ключові слова:** баскетбол; учбово-тренувальний процес; швидкісна підготовка; швидкісна витривалість; методика розвитку; контроль.

Основним, зовнішнім показником швидкісної витривалості є час, на протязі якого вдається підтримувати задану швидкість, або темп руху, або співвідношення швидкостей, що досягнуте на частинах роботи (Хромаев, et al., 2005; Платонов, 2017).

Аналіз літературних джерел показує, що в даний час можна назвати понад 20 типів спеціальної витривалості в ігрових видах спорту.

На думку Платонова В.М. тренеру при плануванні та організації навчально-тренувального процесу необхідно конкретизувати кожне тренування не тільки в техніко-тактичному плані, але і в плані вдосконалення фізичних якостей. У баскетболі швидкісна витривалість є одним з найважливіших факторів, який впливає на ігрову діяльність. Швидкісна витривалість у кожного гравця різна, отже і проявляти себе вона буде також по різному (Волков, 2008; Платонов, 1988).

Швидкісна витривалість залежить від багатьох різноманітних факторів. Одним із цих факторів є технічна підготовка. Вона спрямована на оволодіння комплексом прийомів, які є засобом ведення гри у баскетбол, а також на оволодіння технікою інших вправ, які використовують у тренуванні і змагальній діяльності. Висока ефективність змагальної діяльності баскетболіста багато в чому залежить від ефективності техніки пересування. Головним засобом пересування у баскетболі є біг, саме у бігу найбільший прояв має швидкісна витривалість. Характерною рисою для цього технічного прийому є те, що гравець повинен вміти у рамках майданчика виконувати прискорення із різноманітних стартових положень у будь-якому напрямку, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрямок і швидкість бігу. Інші технічні прийоми, де має прояв швидкісна витривалість, але не так чітко виражена,

пов'язані один з одним, отже говорити про них не слід (Хромаєв, et al., 2005; Платонов, 2017; Пащенко, et al., 2020).

Ще одним важливим фактором, від якого залежить швидкісна витривалість, є тактична підготовленість баскетболістів. Від її рівня розвитку багато в чому залежить успіх виступу команди на змаганнях. В основі логічно обґрунтованих тактичних побудов команди, а також різноманіття цих побудов, лежить злагодженість дій гравців, їх взаєморозуміння, поєднання індивідуальних і колективних дій. Все це є основою успіху в сучасному баскетболі. Важливо при цьому зазначити, що вибір визначення тактичного кредо команди багато в чому залежить від рівня технічної майстерності спортсменів, їх фізичної та психологічної підготовленості (Хромаєв, et al., 2005; Пащенко, et al., 2020).

На базі швидкісної витривалості гравця базується виконання техніко-тактичних дій як у нападі, так і у захисті (Хромаєв, et al., 2005; Платонов, 1988, 2017; Пащенко, et al., 2020).

Науковцями в області спорту відмічається, що навіть найбільш раціональна структура виконання ігрової дії може бути вдосконаленою. Це пов'язано з тим, що при збільшенні тренуваності розкриваються нові можливості, які вимагають подальшого вдосконалення техніки виконання прийому гри. Більш того, найбільш раціональна структура виконання прийому може з'явитися на базі більш високої спеціальної фізичної підготовленості баскетболіста. Розвиток високої спортивної майстерності у будь-якому виді спортивної діяльності пов'язаний з рівнем розвитку рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) і ефективністю їх взаємодії. Високий же рівень працездатності, спортивної майстерності досягається на базі розвитку швидкісної витривалості.

Під швидкісною витривалістю розуміють здатність протистояти стомленню при достатньо тривалих навантаженнях силового характеру, показуючи, наскільки м'язи в змозі створювати повторні зусилля і протягом якого проміжку часу вони фізично здатні підтримувати потрібну активність.

Питанням розвитку швидкісної витривалості займалися практикуючі тренери та науковці, що дозволило визначити певні вправи для розвитку витривалості у баскетболістів (Хромаєв, et al., 2005; Платонов, 1988, 2017; Пащенко, et al., 2020).

Швидкісне ведення 1-2 м'ячів у парах (човником) :

- від лицьової лінії до штрафної і назад;
- до центру і назад ;
- до протилежної штрафної і назад;
- до протилежної лицьової і назад.

Ускладнений варіант - з попаданням кожен раз в кільце.

Перший починає вправу - передачі і ловля м'яча в стіну без ведення м'яча з просуванням вперед, кидок однією рукою зверху в русі, підбір м'яча, ведення до бічної, стрибки поштовхом двома (однієї) одночасно обертаючи м'яч

навколо тулуба (або ведення навколо тулуба правої і лівої) до середньої лінії, ведення м'яча з поворотами або зміною напрямку перед собою, кидок з місця або штрафний кидок, м'яч передають наступному або баскетболіст стає в кінець колони.

Для баскетболіста в процесі роботи над швидкісною витривалістю необхідно працювати тим комплексом вправ, які максимально адаптовані до ігрової ситуації. Виконувати певні дії протягом тривалого часового відрізка без істотного зниження працездатності та ефективності. У баскетболі це означає здатність бігати, стрибати, виконувати кидки і оборонятися впродовж всієї гри на великій швидкості, без шкоди техніці гри, зберігаючи стабільність дихання.

Кожна людина має свою межу витривалості. Проте, вона може бути підвищеною шляхом виконання певного набору вправ. Баскетбол - це постійні зміни ритму, бігові ривки в комбінації з поштовхами і стрибками. Тут 10 секунд навантаження змінюються 3 секундами відпочинку, поки суперник вкидає м'яч, наприклад. Тому для гравця так важливо бути витривалим саме в "баскетбольному плані". Необхідні умови для того, щоб стати більш стійкими: регулярні ігри, здоровий сон, нормальне харчування і спеціальні вправи для тренування.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що питання розвитку швидкісної витривалості у баскетболі є актуальним та не вирішеним остаточно. Від рівня розвитку швидкісної витривалості залежат рисунок гри: техніка та тактика ведення зустрічі та її видовищність взагалі.

Література:

- Волков, В.Л. (2008). *Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник*. К : Освіта України.
- Хромаев, З.М., Поплавский, Л.Ю., Мурзин, Е.В., & Обухов, А.В. (2005). *Говорят тренеры по баскетболу*. К.: Пресса Украины.
- Платонов, В.Н. (2017). *Рухові якості та фізична підготовка*. Київ. Олімпійська література.
- Платонов, В.Н. (1988). *Підготовка юного спортсмена*. Київ. Радянська школа.
- Пашенко, Н.О., Помещикова, І.П., Чуча, Ю.І., Чуча, Н.І., & Ширяєва, І.В. (2020). *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол*. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК.

#### **Відомості про авторів:**

**Пашенко Наталія Олександрівна** –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E-mail: paschenko130@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-8890-6338>

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Чуча Наталія Іванівна** –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E – mail: natali.chucha@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-2564-4860>

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 13.01.2023 р.*