

Використання легкоатлетичних вправ в тренуваннях баскетболістів

Браславський Ігор, Нечипорчук Тетяна

Одеський національний морський університет

Браславська Наталія

Одеський національний економічний університет

Анотація: у статті висвітлені шляхи підвищення якості тренувань баскетболістів за допомогою легкоатлетичних вправ. Зроблено порівняльний аналіз фізичних якостей баскетболістів до і після використання спеціальних бігових вправ.

Ключові слова: швидкісно-силові якості, тренувальний процес, спеціальні бігові вправи.

Вступ: Баскетбол відноситься до видів спорту з яскраво вираженим акцентом на виключно високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Основний зміст рухової діяльності баскетболістів складають біг в поєднанні зі стрибками і метаннями. За твердженням Л. Ю. Поплавського [5], В. М. Артюх [1], для сучасного баскетболу характерно виконання всіх основних техніко-тактичних дій на високій швидкості, а ефективність їх в значній мірі визначається здатністю проявляти зусилля максимальної потужності в найкоротший термін при збереженні оптимальної амплітуди рухів.

На сучасному етапі, на наш погляд, спортсмени і їх тренери не приділяють достатньої уваги швидкісно-силовій підготовці баскетболістів, вважаючи первинним питанням покращення лише техніки володіння м'ячем, тактичного мислення, бачення поля, влучності кидків та інших складових елементів баскетболу. Багато тренерів та спортсменів задля підвищення рівня результативності використовують на тренувальних заняттях лише ігрову

практику, ігноруючи або приділяючи мало уваги легкоатлетичним вправам, виконуючи їх лише на розминці.

Вивчення спеціальної літератури Л. Ю. Поплавський [6], А. І. Дубенчук [2], досвіду підготовки провідних спортсменів України і світу а також проведені експерименти і спостереження дозволяють говорити про необхідність вивчення впливу суттєвого обсягу легкоатлетичних вправ на покращення спортивних якостей баскетболістів і як наслідок, значного покращення результативності гри команди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі, а також у науково-дослідницьких роботах В. М. Платонов [4], Ф. Г. Опанасюк [3], достатньо широко розглядається питання побудови тренувального процесу, приділяється увага спеціальним вправам баскетболістів, тактиці командної гри, влучності, а швидко-силовій підготовці приділяється недостатньо уваги.

Мета дослідження: підбір оптимального співвідношення засобів тренування в підготовці баскетболістів до гравального сезону з урахуванням досвіду підготовки провідних спортсменів України і світу.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні легкоатлетичні засоби, які будуть використовуватись в тренуваннях баскетболістів.
2. Дослідити динаміку швидко-силових показників баскетболістів після виконання запропонованого плану тренувань.
3. Порівняти отримані в процесі експерименту дані з попередніми особистими досягненнями.

Матеріал і методи дослідження. Експериментальні дослідження проводились на базі Одеського національного морського університету з 2018 по 2020 рік. У дослідженні брали участь 27 спортсменів-студентів різного віку (17–26 років), спортивної кваліфікації (1 – МС, 6 – КМС, 20 – I розряду) і різного полу (15 юнаків і 12 дівчат) які займаються баскетболом. Для вивчення реакції організму спортсменів на виконання збільшеного обсягу

легкоатлетичних вправ швидко-силової спрямованості всім баскетболістам був запропонований відкоригований план тренувань.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження нами були проведені контрольні тести: «човниковий» біг 4 x 9м; стрибок вгору по Абалакову; біг на 60 м; ведення м'яча правою або лівою рукою на швидкість для визначення рівня розвитку швидко-силових якостей.

Упродовж 2018–2020 років впроваджувався експеримент, який полягав у тому, щоб мінімум два рази на тиждень після основного тренування виконувати комплекс спеціальних бігових вправ (СБВ) зі збільшеною кількістю стрибкових елементів і різного виду стрибками (через бар'єри, через лавки, різного виду перешкоди та ін.) При цьому, бажано було використовувати можливості, які надає оточуюча місцевість (біг та стрибки вгору, по сходах, по піску, по воді та інш.) У підготовчий період обсяг СБВ в одному тренуванні складав 1000–1500 метрів, а у передзмагальному періоді збільшився до 2000–2500 метрів. Навантаження регулювалось відповідно до фізичного стану та кваліфікації спортсменів (Табл. 1).

Таблиця 1

Комплекс вправ для вдосконалення швидко-силових якостей баскетболістів

№	Зміст вправи	Дозування
1	Стрибки по сходах	3 – 5 по 10м
2	Стрибки з ноги на ногу	3 – 5 по 100м
3	Біг через перешкоди 200 м (40-50 метрів між перешкодами)	3 – 5 по 200м
4	Стрибки через бар'єри 10-15 шт з приземленням на дві ноги	6 – 10 серій
5	Стрибки з ноги на ногу вгору	3 – 5 по 100м
6	Бар'єрний біг (5 бігових кроків між бар'єрами), 10 бар'єрів	6 – 10 серій

Наприкінці дослідження було проведено повторне тестування рівня розвитку швидкісно-силових якостей. В результаті якого встановлено, що вправи запропонованого комплексу позитивно вплинули на рівень розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, які брали участь в експерименті.

Таблиця 2

Тестові вправи для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів

№	Вправи	Середній результат на початку експерименту	Середній результат в кінці експерименту	Результати тестів в процентному відношені
1	Човниковий біг (4×9м)	Юнаки 9,53сек Дівчата 10,43сек	Юнаки 9,41сек Дівчата 10,28сек	1,5 % ($p \leq 0,05$) 1,4% ($p \leq 0,05$)
2	Стрибок вгору по Абалакову	Юнаки 54,6см Дівчата 46,2см	Юнаки 55,6см Дівчата 47,3см	1,8% ($p \leq 0,05$) 2,4% ($p \leq 0,05$)
3	Біг на 60 метрів	Юнаки 8,33сек Дівчата 9,45сек	Юнаки 8,19сек Дівчата 9,35сек	1.7 % ($p \leq 0,05$) 1,1% ($p \leq 0,05$)
4	Ведення м'яча на швидкість (28м)	Юнаки 6,41сек Дівчата 7,06сек	Юнаки 6,32сек Дівчата 6,95сек	1,4 % ($p \leq 0,05$) 1.6% ($p \leq 0,05$)

Таким чином, в ігровому сезоні 2018–2019 чоловіча і жіноча команди ОНМУ виступили краще, ніж у попередні роки. Чоловіча збірна зайняла I місце, а жіноча II місце в Спартакіаді Одеської області серед закладів вищої освіти III–IV рівній акредитації.

Висновки:

1. Отримані дані свідчать про значні можливості підвищення ефективності тренувального процесу баскетболістів шляхом покращення їхніх швидкісно-силових якостей.

Список використаної літератури:

1. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації / Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор:

- сучасний стан та перспективи: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2002.
– Вип. 3. – С. 32–37.
2. Дубенчук А. І. Баскетбол. Харків: Вид-во «Ранок», 2009. 144 с.
 3. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. 332с.
 4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
 5. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів / Методичний посібник для тренерів з баскетболу / Під загальною редакцією
 6. Поплавського Л. Ю. – К.: Преса України, 2006. – 224 с.
- Поплавський Л. Ю. Баскетбол. – Київ: Олімпійська література, 2004. – 448с.