

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ПІДВИЩЕННІ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

Кафтанова Тетяна¹, Гусаковський Олексій²

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²Житомирський інститут медсестринства

Анотації:

В даній статті вивчено та проаналізовано сучасну літературу з проблем силової підготовки баскетболістів, розглянуто особливості організації силового тренування студентської команди; використовуючи досвід провідних спеціалістів з баскетболу, розроблено та випробувано нову програму розвитку силових здібностей гравців команди на основі методу колового тренування з урахуванням відмінностей юнацького та дорослого організмів, після чого визначено її ефективність шляхом простеження динаміки силових показників у гравців студентської команди з баскетболу.

Ключові слова:

силова підготовка, метод колового тренування, силова витривалість, вибухова сила, програма розвитку.

In this article modern literature on problems of power training of basketball players has been studied and analysed, features of the organization power training of college team are considered; making use of experience of leading basketball experts, the new development program of power abilities of team players on the basis of circuit training method taking into account differences of youthful and adult organisms has been developed and tried, then its efficiency by tracing of dynamics the power indicators at players of college team has been determined.

power preparation, method of circuit training, power endurance, explosive strength, development program.

В даній статті була изучена и проанализирована современная литература по проблемам силовой подготовки баскетболистов, рассмотрены особенности организации силовой тренировки студенческой команды; используя опыт ведущих специалистов по баскетболу, была разработана и испробована новая программа развития силовых способностей игроков команды на основе метода круговой тренировки с учетом отличий юношеского и взрослого организмов, после чего была определена ее эффективность путем прослеживания динамики силовых показателей у игроков студенческой команды по баскетболу.

силовая подготовка, метод круговой тренировки, силовая выносливость, взрывная сила, программа развития.

Постановка проблеми. Досягти сучасних спортивних результатів не можна без високої фізичної підготовки. Прояв м'язової сили характерний для будь-якої спортивної спеціалізації. Від рівня її розвитку залежить розвиток і прояв цілого ряду інших фізичних якостей і здібностей спортсмена, тому таке велике місце в процесі фізичної підготовки відводиться вихованню силових якостей.

Однією з контактних силових ігор є баскетбол. За час існування баскетболу характер гри зазнав істотних змін. Сучасний баскетбол – це атлетична гра, яка характеризується високою руховою активністю, великою напруженістю ігрових дій, що вимагає від гравця граничної мобілізації функціональних можливостей, швидкокісно-силових якостей. Близько 70% всіх рухів баскетболіста носить швидкокісно-силовий характер [1, с. 59–63]. Це вимагає від гравців, особливо центрових, спеціальної силової підготовки. Вони повинні володіти вибуховою силою – здатністю проявляти свої силові якості в найкоротший проміжок часу. У баскетболі це ривки, стрибки, швидкий пас, боротьба на щиті, контратаки.

Все це стосується і студентського баскетболу. Баскетболісти команд вищих навчальних закладів проводять тренування під керівництвом і наглядом тренера зазвичай тричі на тиждень. Так як сучасний баскетбол характеризується великим арсеналом техніко-тактичних дій при високому фізичному навантаженні, значну частину навчально-тренувального процесу студентів займає фізична підготовка [2, с. 176–182].

Основні завдання фізичної підготовки студентів – баскетболістів полягають у постійному підвищенні функціональних можливостей їх організму, що визначають рівень розвитку

фізичних якостей і поступово підводять до інтенсивних навантажень, які забезпечують зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

Так як однією з проблем команд вищих навчальних закладів є постійна зміна гравців (це пов'язане з тим, що одні студенти закінчують навчання, а інші вступають до ВНЗ), тренери весь час намагаються підібрати найбільш ефективну методику, яка дозволить підвищити силові здібності баскетболістів до конкурентно-здібного рівня за короткий проміжок часу.

Отже, враховуючи все вищенаведене, вибір теми нашого дослідження є досить актуальним для сучасного студентського баскетболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд та аналіз спеціальної та наукової літератури свідчить про те, що значимість силовой підготовки у більшості видів спорту, в тому числі і баскетболі, привертала увагу різних спеціалістів (В. М. Корягін, 1996; Ю. М. Поплавський, 2006; Т. А. Ботагарієв, 1990 та ін.). Всі вони акцентують увагу на важливості вдосконалення силових здібностей баскетболістів, але пропонують різні шляхи їх розвитку.

Так, Ботагарієв Т. А. вважає, що найефективнішим є диференційований підхід в організації силового тренування, де кожен гравець має виконувати своє індивідуальне навантаження в залежності від амплуа [3]. Корягін В. М. наголошує, що вдосконалювати силові здібності баскетболістів доцільніше у поєднанні з технічною підготовкою [4, с. 98–99]. Поплавський Ю. М. переконує, що найкраще вирішення проблем силовой підготовки команди – це метод колового тренування [5, с. 4–6]. Отже, як бачимо, автори не мають єдиної думки з цього питання.

Також потрібно відмітити, що більшість з цих наукових досліджень та методичні рекомендації направлені на професійні команди та носять загальний характер, без урахування відмінностей юнацького і дорослого організмів [6; 7, с. 32–34].

Разом з тим, юні баскетболісти слабше дорослих і розвиток силових якостей в них має свої особливості. Тому пошук ефективної програми з якісного розвитку силових здібностей у гравців студентських команд набуває першочергового значення.

Формулювання мети статті. Дослідження полягає у визначенні рівня ефективності розробленої програми для розвитку силових здібностей у гравців студентської команди методом колового тренування.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати спеціальну та наукову літературу з проблеми, яка досліджується.
2. Перевірити рівень силовой підготовки студентської команди.
3. Розробити програму для колового тренування студентів-баскетболістів.
4. Визначити ефективність розробленої програми, прослідкувавши динаміку розвитку силових здібностей гравців.

Методи, які використовувалися.

1. Аналіз і обробка літературних джерел.
2. Педагогічний експеримент.
3. Тестування.
4. Обробка статистичних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Очевидно, що опір, який створюється вагою тіла гравця і м'ячем, залишається відносно постійним, тому в силовій підготовці повинні використовуватися додаткові, зовнішні навантаження. Для цього існує чимало методів. Одним з них є метод колового тренування із загальною кількістю станцій від 5 до 20 і з обтяженнями 40–50% від максимального. Кількість вправ для розвитку різних груп м'язів не повинна перевищувати 4–7 разів. Інтервали відпочинку між повтореннями – від 2 до 5 хвилин і залежать від величини обтяження, швидкості і тривалості руху. Характер відпочинку активно – пасивний [8].

Дослідження проводилося з березня 2016 р. по червень 2016 р., в якому приймала участь чоловіча збірна команда університету ЖДУ ім. І. Франка у кількості 12 чоловік. На початок експерименту всі баскетболісти займалися в групі підвищення спортивної майстерності та приділяли по 4 години на тиждень фізичній підготовці.

Контрольне тестування включало п'ять тестів для визначення рівня силової підготовки:

1. *Підтягування на перекладині.* Використовується для оцінки рівня розвитку сили і витривалості м'язів-згиначів ліктя, кисті, пальців, розгиначів плеча, плечового поясу. Показник сили – кількість підтягувань.

2. *Піднімання тулуба з положення лежачи.* Випробуваний лягає на спину, зчепивши руки за головою, потім, не згинаючи колін, підводиться в положення сидячи, поперемінно торкаючись зігнутими ліктями протилежного коліна і повертаючись в вихідне положення. Показник сили – кількість разів за 1 хвилину.

3. *Тест для оцінки сили розгиначів колінного суглобу.* Випробуваний стає спиною впри- тул до стіни і починає опускатися уздовж неї до тих пір, поки кут в колінному суглобі не складе 90°. Оцінюється час утримання цієї пози.

4. *Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вис.* Вправа виконується максимально можливу кількість разів, без розкачки, не згинаючи ніг в колінних суглобах, хват прямий, ноги повинні досягати рівня перекладини.

5. *Метання набивного м'яча (3 кг) з-за голови стоячи.* Виконується 3 спроби, зараховується найкращий результат.

Протягом трьох місяців на тренуваннях з фізичної підготовки команди ми використовували розроблену нами програму. Три рази на тиждень гравці повинні були працювати від одної до півтори години над силовою підготовкою. Вони поділялися на групи по 2 людини – однакових за зростом, вагою, ігровими функціями, силовими можливостями. Після інтенсивної розминки, в яку входять обов'язкові вправи для м'язів спини і живота, починалося наступне колове тренування на шести станціях.

Станція 1. Жим штанги лежачи на спині з максимальною можливою вагою. Дозування: 3–4 підходи, до відчуття втоми (до 8 разів).

Станція 2. Кроки в баскетбольній стійці з грифом, «млинцем» або гирею в руках протягом 40 секунд вперед-назад, вліво-вправо. Руки, зігнуті в ліктях, імітують передачу м'яча вгору і в сторони. Вага гирі або «млинця» для центрових – від 20 до 30 кг (3–4 підходи).

Станція 3. Повільне присідання зі штангою на плечах і швидкий підйом або вистрибування. Штанга – 70–80% від власної ваги, до відчуття втоми (до 8 разів 3–4 підходи). Варіант цієї вправи – підйом на носки з положення напівприсід.

Станція 4. Стрибки по 1 хвилині на прямих ногах з обтяженням 25–30 кг над головою (3–4 підходи).

Станція 5. Підтягування на перекладині із збільшенням кількості в кожному підході на 1 раз (3–4 підходи). Варіант вправи – віджимання від підлоги на пальцях до стомлення (3–4 підходи).

Станція 6. Ривок штанги на витягнуті руки з положення напівприсід. Вага штанги – 70–80% від власної ваги (до відчуття втоми, 3–4 підходи).

На кожній станції гравці зайняті 8–10 хв. При зміні станцій застосовуються вправи для розвитку сили кистей: гравці в парах передають один одному (стоячи обличчям один до одного на відстані 2–3 м) гирю 16 кг; ловлять «млинці» з лівої руки на праву; обертають «млинці», гирі навколо спини, шиї, ніг; імітують обманні рухи «млинцями», гирями. Зміна станції займає 2–3 хвилини.

Після трьох місяців експерименту результати значно змінилися на краще (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка розвитку силової підготовки команди

Вид тестування	Підтягування на перекладині (максимальна кількість разів)	Піднімання тулубу з положення лежачи (кількість разів за 1 хв.)	Розгинання колінного суглоба (хв.)	Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вис (максимальна кількість разів)	Метання набивного м'яча (м)
Початкові показники рівня силової підготовки команди (березень, 2016)	12,7	48,3	2,00	14,4	15,2
Кінцеві показники рівня силової підготовки команди (червень, 2016)	15,6	65,1	3,1	19,7	20,7

Отже, результати дослідження показали, що застосована нами програма для розвитку силових здібностей баскетболістів методом колового тренування є досить ефективною та може широко використовуватися тренерами студентських команд.

Висновки.

1. Силова підготовка має важливе значення для розвитку сили баскетболістів студентської команди, так як розвиток сили може одночасно розвивати силову витривалість, вибухову силу і швидко-силові якості баскетболістів.

2. На основі аналізу існуючих методик була розроблена програма підвищення рівня силової підготовки баскетболістів студентської команди, особливістю якої є метод колового тренування на 6 станціях.

3. Дані педагогічного експерименту показують значне покращення результатів після застосування програми. У тесті підтягування середній показник став вище на 22,8%, в тесті піднімання тулуба з положення лежачи – на 34,7%, в тесті розгинання колінного суглоба – на 55%, в тесті піднімання ніг до перекладини – на 36,8%, в тесті метання набивного м'яча – на 36,1%. Це дозволяє зробити висновок про те, що застосування колового методу дозволяє значно підвищити ефективність силової підготовки баскетболістів студентської команди.

Перспективи подальших досліджень. У даному напрямку плануємо пошук нових ефективних методик, спрямованих на удосконалення навчально-тренувального процесу баскетболістів студентської команди.

Список використаних літературних джерел

- Кузнецов В. С. Баскетбол: развитие скоростных способностей / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, А. В. Кузнецов // Физическая культура в школе. – М., 2008. – № 2. – С. 59–63.
- Козіна Ж. Л. Особливості методики підготовки баскетболісток в умовах педагогічного ВНЗ / Ж. Л. Козіна, В. О. Воробйова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство : сб. ст. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХДАДАМ (ХХІІІ), 2005. – С. 176–182.
- Ботагариев Т. А. Особенности скоростно-силовой подготовки квалифицированных баскетболисток : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М. : ГЦОЛИФК, 1990 – 22 с.
- Корягін В. М. Рівень технічної та фізичної підготовки баскетболістів в залежності від віку // Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах : Всеукр. наук.-практ. конф., 3–5 жовтня 1996 р. – Кіровоград, 1996. – С. 98–99.
- Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів : метод. посіб. для тренерів з баскетболу / під заг. ред. Л. Ю. Поплавського. – К. : Преса України, 2006. – С. 4–6.
- Саблін А. Б. Специальная физическая подготовка высокорослых баскетболистов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М. : ГЦОЛИФК, 2002. – 20с.

7. Ольхов С. С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С. С. Ольхов, Т. Г. Ольхова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2006. – № 2. – С. 32–34.
8. Скворцова М. Ю. // Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учеб. пособ. / М. Ю. Скворцова. – Кемерово : Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. – 112 с.