

Рівень силової підготовленості студентів - баскетболістів

Чуча Н. І., Харченко Є. С., Поліщук І. С.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. Виховувати силові здібності, що відповідають специфічним вимогам обраного виду спорту – це необхідність, яка може забезпечити досягнення високого результату.

Ключові слова: силові здібності, студентський баскетбол, статична сила, метання, стрибки.

Вступ. Юнаки, які грають в студентських командах – це перспектива національного баскетболу країни, тому значне місце має приділятися питанню їх підготовки. Однією з більшості проблем, з якими стикається будь-яка студентська команда з баскетболу, є нестача силової підготовки гравців. Важливість урахування такого виду підготовки в тренувальному процесі студентської команди обумовлена високими змагальними вимогами, без яких немислимий сучасний студентський баскетбол [2].

Силова підготовка – це процес виховання і вдосконалення силових здібностей спортсмена.

Основні завдання силової підготовки спортсмена полягають в тому, щоб:

1. Збільшити силові можливості, що є загальною передумовою вдосконалення в обраному виді спорту, і (чи) забезпечити збереження їх на необхідному рівні стосовно особливостей етапів тренування і стадій багаторічного процесу спортивного вдосконалення.

2. Виховувати силові здібності, що відповідають специфічним вимогам обраного виду спорту, забезпечивши розвиток і ефективне використання їх в тій мірі, в якій це необхідно для досягнення високого результату.

Загальна силова підготовка грає найважливішу роль в забезпеченні усебічного розвитку м'язових груп рухового апарату як єдиної системи. Тим самим вона створює передумови до ефективних проявів сили і інших фізичних якостей спортсмена в обраному виді спорту. Рациональне поєднання її із спеціальною силовою підготовкою дозволяє сформувати оптимальну топографію сили – співвідношення силових властивостей різних м'язових груп, яка була б досить гармонійною і в той же час відповідала б особливостям спортивної спеціалізації [5, 6].

Про важливість силової підготовки баскетболістів на сучасному етапі розвитку даного виду спорту та необхідність підтримки її рівня на достатньо високих показниках обумовлюється в працях вітчизняних, зарубіжних вчених і фахівців [1, 4, 7]. Але можливості для підвищення рівня фізичної підготовки кваліфікованих та професійних спортсменів мають значні відмінності від можливостей гравців студентських команд, які повинні

шукати час для додаткової роботи над силовими якостями між основними тренуваннями з командою [2, 3, 4].

Мета дослідження – з’ясувати рівень силової підготовленості студентів – баскетболістів.

Завдання дослідження :

1. Проаналізувати наукову та навчально-методичну літературу з вивчаемого питання.
2. Визначити рівень силових здібностей студентів – баскетболістів команди ХДАФК.

Об’єкт дослідження – фізична підготовка студентів-баскетболістів.

Предмет дослідження – рівень силових здібностей студентів баскетбольної команди ХДАФК.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження аналіз наукових та навчально-методичних джерел, педагогічне тестування, математико-статистична обробка даних.

У педагогічному тестуванні для визначення рівню силових здібностей брали участь 10 баскетболістів-студентів команди ХДАФК.

Для оцінки силових здібностей ми використали батарею тестів, рекомендованих Романенко В. А. (1999) для оцінювання силових здібностей у чоловіків. Оцінка силових здібностей саме для груп 18–19, 20–29 років характеризує рівень розвитку якості у студентської молоді (табл. 1).

Таблиця 1.

Оцінка силових здібностей чоловіків [В.А.Романенко, 1999]

Вік, років	Сила				Оцін ка
	Статична спини, кг	Динамічна («вибухова»)			
		Стрибок, см		Метання набивного м'яча 1кг, м	
		у довжин у	вгору		
18–	126	212	35	9,48	«3»
19	140	227	45	10,38	«4»
	154	242	55	11,28	«5»
20–	120	206	34	9,50	«3»
29	140	220	42	10,50	«4»
	160	234	50	11,50	«5»

Результати дослідження. Вимірювання сили розгиначів м'язів спини (станова динамометрія) ми проводили інструментальним методом з допомогою станового динамометру ДС–200. Аналіз показників вимірювання сили розгиначів м'язів спини показав достатньо високий рівень результатів (рис. 1).

Середній показник по команді був зафіксований на позначці $209 \pm 8,2$ кг, в балах весь склад команди у 100% відзначився на «відмінно» не залежно від вікової групи та амплуа гравця.

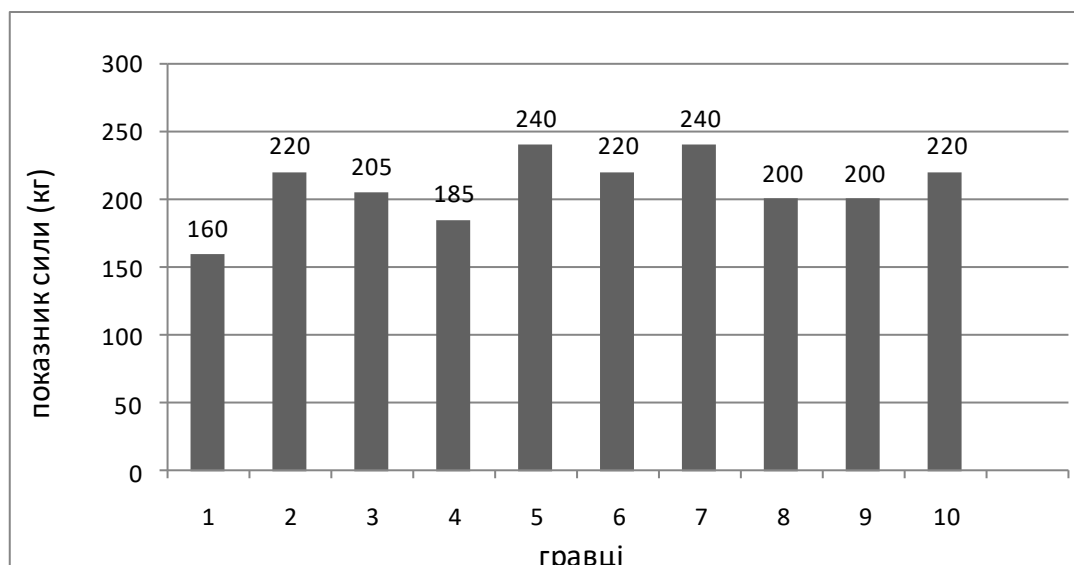


Рис. 1. Показники станової сили студентів-баскетболістів (кг)

Аналіз показників метання набивного м'яча (рис. 2.) виявив наступні дані – середній результат команди – $10,54 \pm 0,35$ м, середній бал – $3,9 \pm 0,29$, що свідчить про «добрий» рівень результатів.

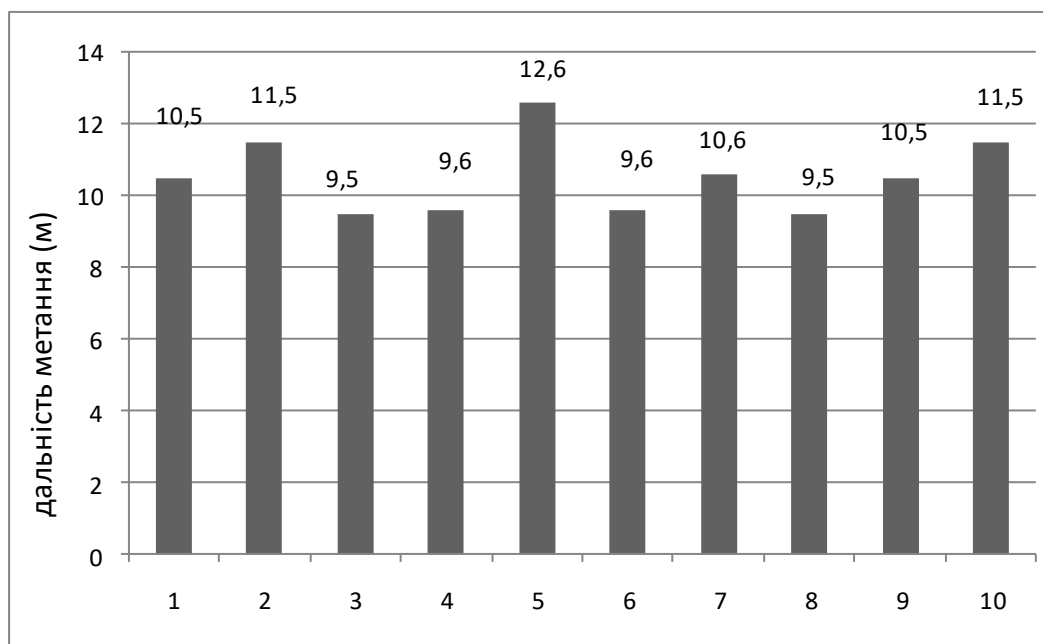


Рис. 2. Показники метання м'яча студентів-баскетболістів (м)

Аналіз показників по стрибкам у довжину (рис. 3.) показав достатньо високий рівень результатів. Середній показник по команді був зафіксований на позначці $254,9 \pm 6,0$ см, в балах середня оцінка на $4,8 \pm 0,14$.

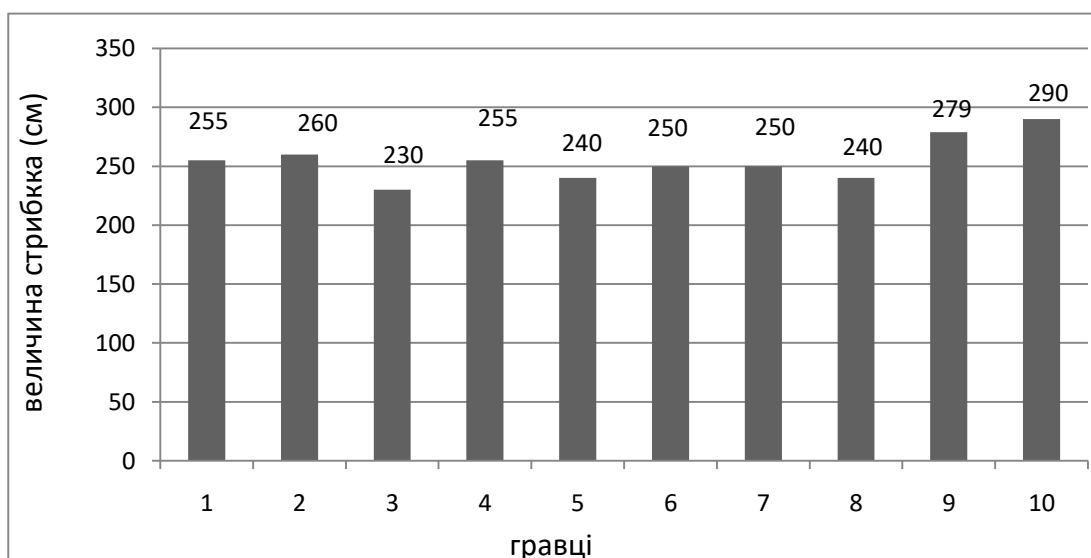


Рис. 3. Показники стрибка в довжину (см)

Аналіз показників стрибка вгору (рис. 4) виявив наступні дані – середній результат команди – $54,2 \pm 3,66$ см, середній бал – $4,5 \pm 0,28$, що свідчить про «добрий» рівень результатів.

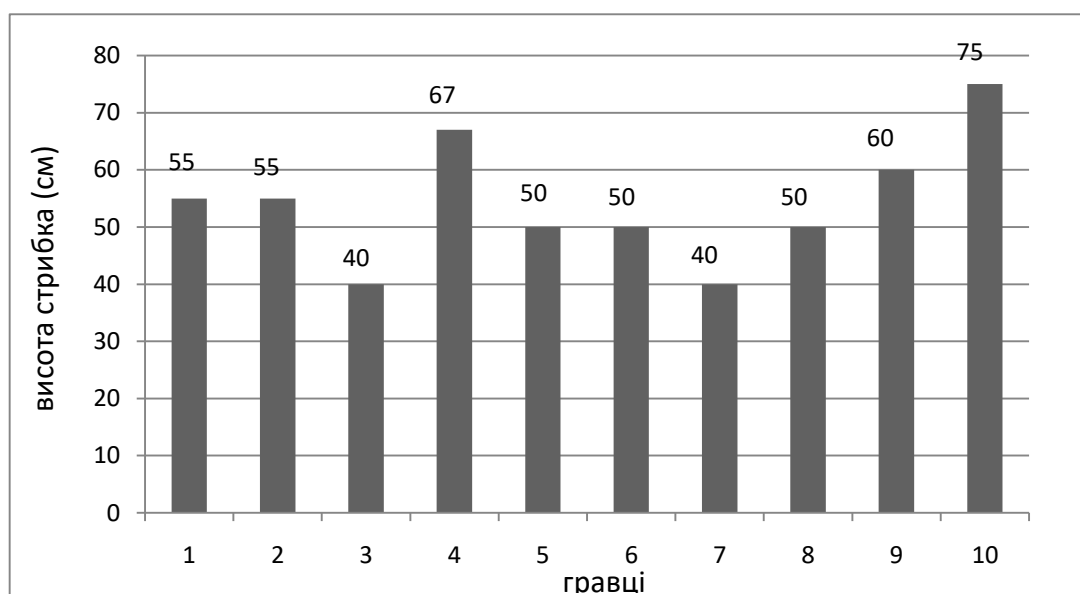


Рис. 4. Показники стрибка вгору студентів-баскетболістів (см)

Висновки. Аналізуючи результати тестування силових здібностей баскетболістів команди ХДАФК, ми можемо стверджувати, що рівень цих показників достатньо добрий і підкреслює різнобічний вплив тренувань на фізичну підготовку гравців. Деякі індивідуальні показники потребують додаткових втручань з підсиленням роботи на окремі м'язові групи.

Напрямок подальших досліджень – виявити взаємозв'язок показників сили з показниками техніко-тактичних ігрових дій команди ХДАФК.

Література

1. Астанин М. А. Индивидуальная физическая подготовленность баскетболистов высокой квалификации / М. А. Астанин // Вестник спортивной науки. – 2010. – №3. – С. 19–22
2. Бринзак С. С. Роль силового тренинга в физической подготовке игроков студенческой баскетбольной команды / С. С. Бринзак, В. П. Краснов // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. С. 13–17.
3. Козина Ж. Л. Результаты определения уровня специальной физической подготовленности и функционального состояния баскетболистов студенческой команды / Ж. Л. Козина, Л. В. Гринь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов; под ред. С. С. Ермакова – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – № 4. С. 60–68.
4. Корягин В. М. Актуальные проблемы физической подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней тренировки / В. М. Корягин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХХПИ. – 2001. – № 5. – С. 6–13.
5. Помещикова И. П. Изменение показателей динамометрии у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата под влиянием специально-подобранных упражнений и игр с мячом / И. П. Помещикова // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2009. – №. 4. – С. 19 – 22.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: [учебное пособие] / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. 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.

Інформація про авторів:

Чуча Наталія Іванівна – старший викладач кафедри спортивних і рухливих ігор
Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: natali.chucha@mail.ru,

Харченко Євген Сергійович – викладач кафедри спортивних і рухливих ігор
Харківська державна академія фізичної культури

Поліщук Іван Сергійович – магістрант кафедри спортивних та рухливих ігор;
Харківська державна академія фізичної культури.

E-mail: makflay007@mail.ru,

Поступила в редакцію 14.01.2016