

## Вплив силових здібностей на ігрові показники студентів-баскетболістів ХДАФК

Чуча Н. І., Харченко Є. С.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

**Анотація.** Було встановлено вплив показників силових здібностей на кількісні та якісні показники результативних ігрових дій, які проходять у боротьбі з суперником на майданчику під час змагань.

**Ключові слова:** силові здібності, студентський баскетбол, показники результативних ігрових дій, кореляційний зв'язок.

**Вступ.** Розвиток сили баскетболістів студентської команди має важливе значення в баскетболі, так як він може одночасно впливати на рівень силової витривалості, вибухову силу і рівень швидко-силових якостей баскетболістів. У свою чергу, рівень розвитку силових здібностей може впливати на кількісні та якісні показники результативних ігрових дій, які проходять у боротьбі з суперником на майданчику під час змагань [2, 3]. Можливо, впливаючи на підвищення рівня розвитку силових здібностей та підтримуючи їх на високому рівні протягом змагального сезону, ми зможемо і рівень результативних ігрових показників гравців та команди підтримувати на конкурентоспроможному рівні [1, 4].

Проведене дослідження рівня силової та швидко-силової підготовленості студентів ХДАФК у попередньому сезоні показало, що рівень цих показників достатньо добрий і підкреслює різнобічний вплив тренувань на фізичну підготовку гравців [4, 5]. Це спонукало нас до подальших досліджень з виявлення взаємозв'язку показників сили з показниками техніко-тактичних ігрових дій команди ХДАФК.

**Мета роботи** – з'ясувати вплив показників силових здібностей студентів-баскетболістів ХДАФК на рівень ігрових показників команди у змаганнях.

### **Завдання роботи:**

1. Встановити рівень результативних ігрових показників баскетбольної команди ХДАФК на змаганнях сезону 2015–16 рр.

2. Виявити вплив показників силових здібностей студентів-баскетболістів ХДАФК на рівень ігрових показників команди у змаганнях.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, методи математичної статистики. У своєму дослідженні ми проводили спостереження, які проводилися за відео записами ігор чоловічої команди ХДАФК та під час ігор, фіксувались результативні показники гравців і команди ХДАФК протягом 15 ігор сезону 2015 – 2016 років у двох змаганнях – Харківської аматорської баскетбольної ліги (ХАБЛ) та Студентської баскетбольної ліги України (СБЛУ).

**Результати дослідження.** До результативних показників були віднесені загально признані у практиці баскетболу техніко-тактичні показники, які входять до офіційних статистичних протоколів FIBA. З отриманих даних були визначені наступні середні командні показники ігрових дій (табл..1).

Таблиця 1.

**Результативність ігрових показників студентської баскетбольної команди (n=15)**

Ігрові показники	$\bar{X} \pm m$
Кількість набраних очок за гру	67,60±5,30
Кількість пропущених очок за гру	68,60±4,20
Точність 2-о очкових кидків (%)	40,86±3,64
Точність 3-и очкових кидків (%)	17,12±8,43
Точність штрафних кидків (%)	60,43±5,90
Підбори м'яча на щиті (рази)	33,30±2,80
Результативні передачі (рази)	5,29±0,18
Фоли (рази)	19,70±0,38
Перехвати (рази)	5,98±0,22
Втрати м'яча (рази)	8,29±0,42
Блок-шоти (рази)	1,00±0,01

Рівень результативних ігрових показників гравців чоловічої команди ХДАФК не можливо оцінити однозначно. Деякі показники мають добрий рівень – це влучність 2-ох очкових кидків, кількість підборів, кількість втрат та перехоплень.

На низькому рівні – влучність 3-и очкових кидків, кількість результативних передач та інші.

За досліджуваній період команда мала і поразки і перемоги, що цілком виправдовується рівнем ігрових результативних показників, які мають нестабільний вигляд.

Наступним кроком у нашій роботі стало проведення кореляційного аналізу, який дав нам виявити взаємозв'язки між результативними ігровими показниками і силовими здібностями баскетболістів студентської команди ХДАФК. Результати ми можемо бачити на рис. 1 – 4.

Із результатом у тесті «стрибок у довжину» встановлено наступні залежності (рис. 1):

- тісний позитивний зв'язок із тестом «стрибок вгору» ( $r=0,81, p<0,05$ );
- лабкий позитивний зв'язок із точністю 2-ох очкових кидків ( $r=0,44, p<0,05$ );
- слабкий позитивний зв'язок із тестом «метання набивного м'яча 1 кг» ( $r=0,31, p<0,05$ ).

Таким чином, можна зробити висновок: кореляційний зв'язок між ігровими показниками і результатом тесту «стрибок у довжину» гравців

баскетбольної команди ХДАФК показав, що найтісніший позитивний зв'язок – із точністю 2- очкових кидків.

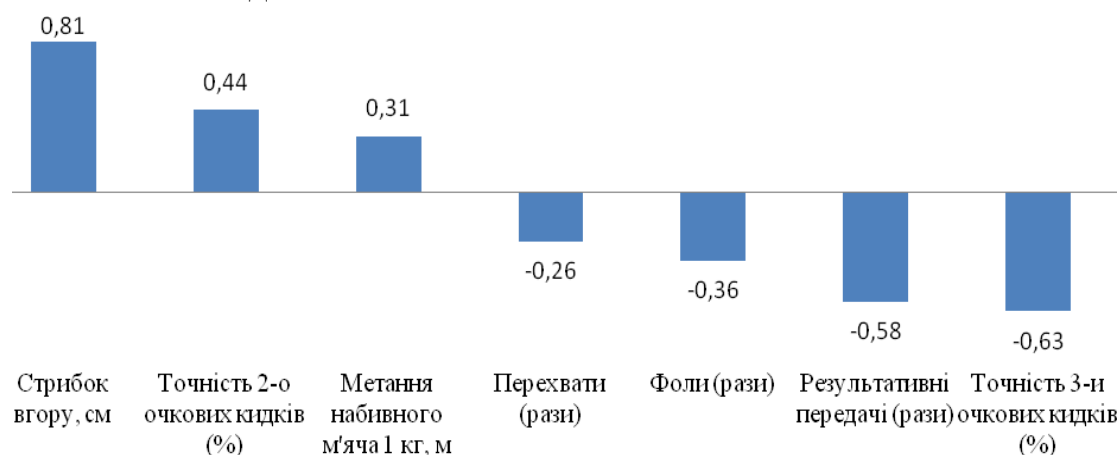


Рис. 1. Кореляційний зв'язок між ігровими показниками і результатом тесту «стрибок у довжину» гравців баскетбольної команди ХДАФК

Із результатом у тесті «метання набивного м'яча 1 кг» встановлено наступні залежності (рис. 2):

- тісний позитивний зв'язок із кількістю підборів м'яча на щиті ( $r=0,77$ ,  $p<0,05$ );
- тісний позитивний зв'язок із точністю штрафних кидків ( $r=0,70$ ,  $p<0,05$ )
- середній позитивний зв'язок із статичною силою м'язів спини ( $r=0,49$ ,  $p<0,05$ ) – метання набивного м'яча 1 кг також позитивно впливає на статичну силу м'язів спини;
- слабкий позитивний зв'язок із кількістю блок-шотів ( $r=0,32$ ,  $p<0,05$ );
- слабкий позитивний зв'язок із точністю 2-о очкових кидків ( $r=0,24$ ,  $p<0,05$ );
- слабкий позитивний зв'язок із тестом «стрибок вгору» ( $r=0,21$ ,  $p<0,05$ ).

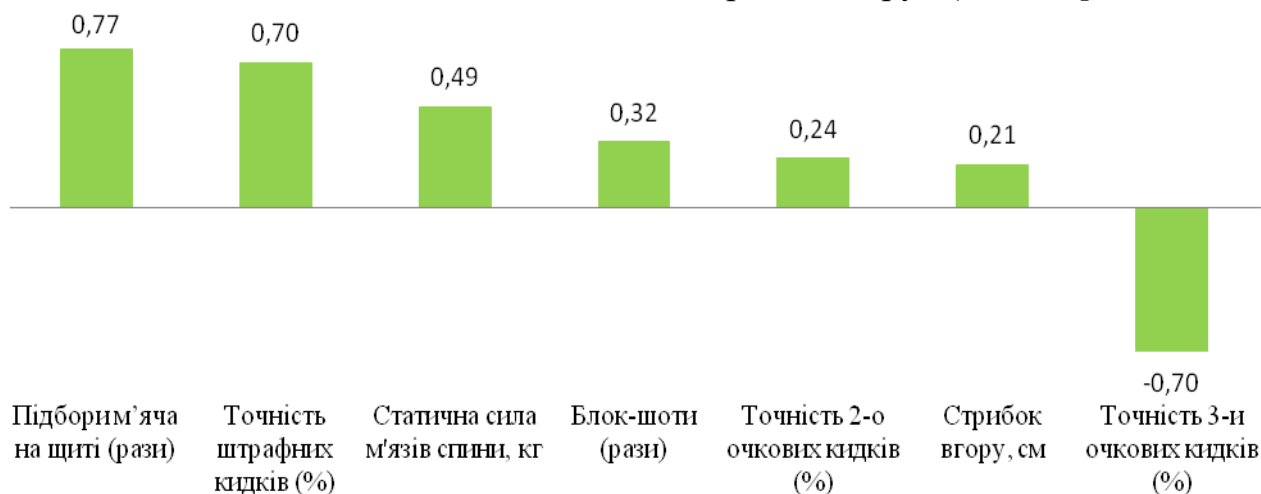


Рис. 2. Кореляційний зв'язок між ігровими показниками і результатом тесту «метання набивного м'яча 1 кг» гравців баскетбольної команди ХДАФК

Таким чином, можна зробити висновок: кореляційний зв'язок між ігровими показниками і результатом тесту «метання набивного м'яча 1 кг» гравців баскетбольної команди ХДАФК показав, що самий тісний позитивний зв'язок результатів тесту метання набивного м'яча вагою 1 кг є з кількістю підборів м'яча на щиті та влучністю штрафних кидків.

Із результатом тестування статичної сили м'язів спини встановлено наступні залежності (рис. 3):

- найбільш тісний позитивний зв'язок виявлено із точністю штрафних кидків ( $r=0,83$ ,  $p<0,05$ );
- тісний позитивний зв'язок із кількістю підборів м'яча на щиті ( $r=0,72$ ,  $p<0,05$ );
- середній позитивний зв'язок виявлено із кількістю фолів ( $r=0,65$ ,  $p<0,05$ );
- середній позитивний зв'язок виявлено із кількістю перехватів ( $r=0,63$ ,  $p<0,05$ );
- середній позитивний зв'язок виявлено із загальною кількістю набраних за гру очок ( $r=0,57$ ,  $p<0,05$ ).

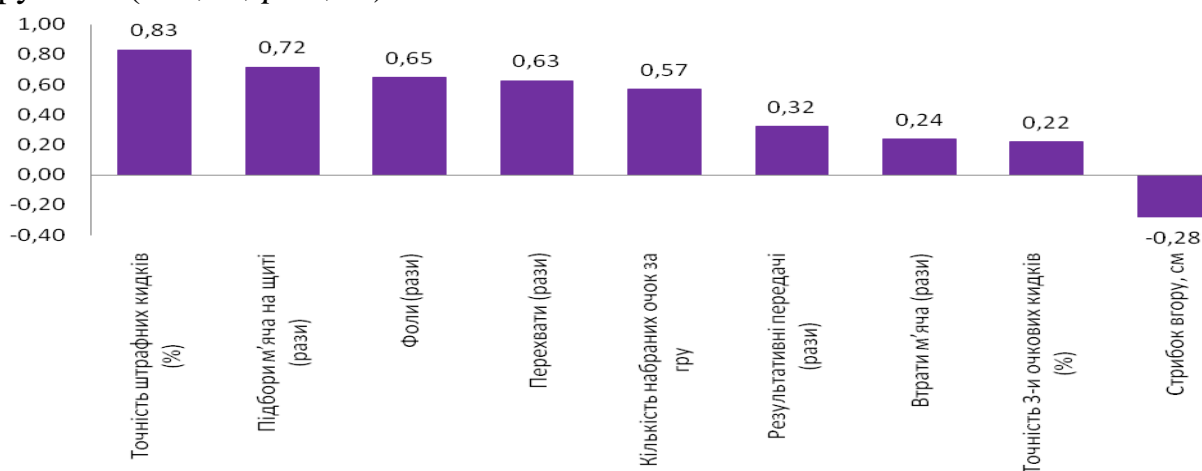


Рис. 3. Кореляційний зв'язок між ігровими показниками і статичною силою м'язів спини гравців баскетбольної команди ХДАФК

Підсумовуючи результати аналізу, маємо висновок: самий тісний зв'язок показників статичної сили м'язів спини – з точністю штрафних кидків та з кількістю підборів м'яча на щиті.

Із результатом в тесті «стрибок вгору» встановлено наступні залежності (рис.4):

- слабкий позитивний зв'язок із точністю 2-ох очкових кидків ( $r=0,23$ ,  $p<0,05$ ) – це говорить про те, що результат стрибка вгору позитивно впливає на точність двох очкових кидків;
- тісний негативний зв'язок із точністю 3-и очкових кидків ( $r=-0,75$ ,  $p<0,05$ ) – це показує що стрибок вгору слабо впливає на точність трьох очкових кидків;
- середній негативний зв'язок із кількістю перехватів ( $r=-0,67$ ,  $p<0,05$ ).

Таким чином, можна зробити висновок: кореляційний зв'язок між ігровими показниками і результатом тесту «стрибок вгору» гравців баскетбольної команди ХДАФК показав, що самий тісний зв'язок результатів стрибка вгору просліджується з точністю 2- очкових кидків.

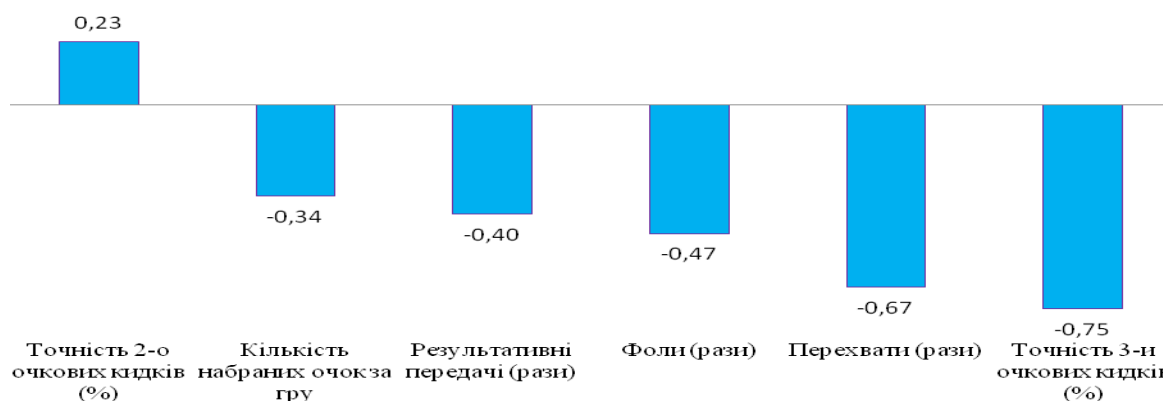


Рис. 4. Кореляційний зв'язок між ігровими показниками і результатом тесту «стрибок вгору» гравців баскетбольної команди ХДАФК

**Висновки.** Підсумовуючи отримані дані, ми можемо стверджувати, що на точність двох очкових кидків студентів ХДАФК найбільше впливають показники результатів у стрибках у довжину та вгору, а на кількість взятих підборів на щиті та точність штрафних кидків найбільш позитивно впливають показники статичної сили м'язів спини та результати дальності метання набивного м'яча вагою у 1 кг.

### Література

1. Бринзак С. С. Роль силового тренінга в фізической підготовке игроков студенческой баскетбольной команды / С. С. Бринзак, В. П. Краснов. // Физическое воспитание студентов. – 2013.– № 5. – С. 13–17.
2. 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.
3. 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. – К. : ФБУ – 2006 – 112 с.
4. Чуча Н. І. Рівень силової підготовленості студентів-баскетболістів / Н. І. Чуча, Є. С. Харченко, І. С. Поліщук // Научный журнал Спортивные игры – 2016. – № 2 – 2016 – С. 58–62.
5. Шевченко О. О. Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13-14 років / О. О. Шевченко, В. І. Лучик // Научный журнал Спортивные игры – 2016. – № 2 – С. 63–65.

### Інформація про авторів:

**Чуча Наталія Іванівна** – старший викладач кафедри спортивних і рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури  
E-mail: natali.chucha@ukr.net,

**Харченко Євгеній Сергійович** – викладач кафедри спортивних і рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури

Поступила в редакцію 22.12.2016