

**Рівень швидкісно-силової підготовленості студентів-баскетболістів**Удовіченко В. М.<sup>1</sup>, Чуча Н. І.<sup>1</sup>, Олійник В. О.<sup>2</sup>Харківська державна академія фізичної культури<sup>1</sup>Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна<sup>2</sup>

**Анотація.** Одну з головних ролей у баскетболі грають швидкісно-силові здібності. За даними науки, в баскетболі майже 70% рухів носять швидкісно-силовий характер. В роботі виявлено, що рівень швидкісно-силової підготовленості студентів-баскетболістів достатньо високий для своїх вікових груп.

**Ключові слова:** студенти-баскетболісти, фізична підготовленість, швидкісно-силові здібності.

**Вступ.** Сучасні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей полягають в забезпеченні можливості гравців виконувати складні технічні прийоми і активні тактичні взаємодії на високій швидкості, в умовах силового пресингу, утримувати високу інтенсивність гри до останніх секунд матчу [1, 7].

Розвиток сили має важливе значення в баскетболі, так як він може одночасно впливати на рівень силової витривалості, вибухову силу і рівень швидкісно-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 [5, 6].

Однією з найважливіших комплексних швидкісно-силових здібностей баскетболістів є стрибучість – здатність максимально високо вистрибувати при виконанні кидків у стрибку, підборі м'яча у щита, блокуванні атак суперника та інших діях. Невисокий рівень фізичної підготовленості баскетболіста лімітує його здатності при оволодінні техніко-тактичним арсеналом та вдосконаленні його [4].

Багато дослідників відзначають, що фізична працездатність і функціональні можливості вітчизняних баскетболістів різної кваліфікації поки не відповідають рівню вимог сучасного баскетболу [1, 2, 3]. Також виявлено, що багато рекомендацій з методики розвитку швидкісно-силових властивостей не враховують вікові особливості розвитку організму гравців, їх ігрове амплуа в умовах багаторічного процесу спортивного тренування [4].

**Мета роботи** – з'ясувати рівень швидкісно-силової підготовленості студентів-баскетболістів.

**Завдання роботи :**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питання розвитку фізичних якостей у баскетболістів.
2. Визначити рівень швидкісно-силової підготовленості студентів баскетболістів ХДАФК та ХНУ.

**Об'єкт дослідження** – фізична підготовленість студентів-баскетболістів.

**Предмет дослідження** – рівень швидко-силової підготовленості студентів-баскетболістів ХДАФК та ХНУ.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Аналіз результатів дослідження.** Обидві команди студентів протягом навчального року приймають участь у змаганнях ліги ХАБЛ та студентської баскетбольної ліги України. Тобто їх фізична підготовленість повинна достатньо довго знаходитись на високому рівні, щоб чинити опір своїм більш досвідченим суперникам.

Під час тестування гравців студентських команд було виявлено, що стрибок у довжину з місця мав наступні показники:

- у команди ХНУ середньо командний показник досяг результату  $257,20 \pm 7,9$  м; індивідуальні показники в балах розподілились наступним чином: 80 % показників на «5», 10 % показників на «4», 10% показників на «3»;
- у команди ХДАФК цей показник був гірше – відповідно - середньо командний показник досяг результату  $240,4 \pm 4,9$  м.

Індивідуальні показники в балах розподілились наступним чином: 40 % показників на «5», 40 % показників на «4», 20% показників на «3».

У тестуванні гравців студентських команд було виявлено, що стрибок угору з місця мав наступні показники:

- середній результат команди ХНУ –  $54,2 \pm 3,16$  см, середній бал –  $4,6 \pm 0,23$ , що свідчить про «добрий» рівень результатів.
- у команди ХДАФК середній показник дорівнював  $50,5 \pm 1,54$  см, середній бал –  $4,3 \pm 0,16$ , що свідчить про «добрий» рівень результатів.

За результатами тесту «Стрибки на скакалці 1 хв.» отримано наступні результати:

- середній результат команди ХНУ –  $149,3 \pm 8,91$  разів, середній бал –  $4,9 \pm 0,11$ , що свідчить про «відмінний» рівень результатів.
- середній результат команди ХДАФК –  $124,3 \pm 6,57$  разів, середній бал –  $5 \pm 0$ , що свідчить про «відмінний» рівень результатів.

*Таблиця 1.*

**Порівняння показників тестування швидко-силових якостей баскетбольних команд ХНУ та ХДАФК**

Команди	ХНУ (n=10)	ХДАФК (n=10)	t	p
Тести	Показники $\bar{X}_{сер. \pm m}$			
Стрибок у	$257,20 \pm 7,9$	$240,4 \pm 4,9$	1,81	$>0,05$
Стрибок угору	$54,2 \pm 3,16$	$50,5 \pm 1,54$	1,05	$>0,05$
Стрибки на	$149,3 \pm 8,91$	$124,3 \pm 6,57$	2,26	$<0,05$

Далі ми порівняли середні показники обох команд поміж собою (табл. 1).

У тесті №1 «Стрибок у довжину з місця» середні показники команди ХНУ були вище на 16,8 см, ніж у команди ХДАФК. Різниця у показниках стрибків у довжину носить статистично не достовірний характер ( $p > 0,05$ ).

У тесті №2 «Стрибок вгору з місця» середні показники команди ХНУ були вище на 3,7 см, ніж у команди ХДАФК. Різниця у показниках стрибків вгору незначна та носить статистично не достовірний характер ( $p > 0,05$ ).

У тесті №3 «Стрибки на скакалці 1 хв.» середні показники команди ХНУ були вище на 25 разів, ніж у команди ХДАФК. Різниця у показниках кількості стрибків виявила достовірно вищий показник у команди ХНУ ( $p < 0,05$ ).

### **Висновки:**

1. Аналізуючи результати дослідження, ми можемо зробити висновки, що у студентських команд ХНУ та ХДАФК наприкінці сезону 2016–17рр. достатньо високий рівень показників у тестуванні швидко-силової підготовленості.
2. При порівнянні середньо командних показників результатів тестування було виявлено, що рівень швидко-силової підготовленості команди ХНУ вище, ніж у команди ХДАФК.

### **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. Засека М. В. Уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся профессионально-технического учебного заведения / М. В. Засека, И. П. Помещикова. // Материали XII научно-практической конференции «Věda a technologie: krok do budoucnosti – 2016». 22 - 28 июня 2016 года - Педагогика: Прага. Издательский дом «Education and Science» – С. 15–19.
3. Коваль М. В. Рівень спеціальної працездатності баскетболістів студентської команди / М. В. Коваль, Н. І. Чуча // Спортивні ігри – № 1. – 2016 – С. 21–24.
4. Кудряшов Е. В. Быстрота и скоростно-силовые качества как факторы лимитирующие становление спортивного мастерства баскетболисток / Е. В. Кудряшов, В. П. Еловигов // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня) – [Електронний ресурс] – Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С. 70–73.
5. Нестеренко Н. А. Анализ специальной физической подготовки юных баскетболистов в зависимости от игрового амплуа / Н. А. Нестеренко // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня) – [Електронний ресурс] – Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С. 91 – 95.
6. Чуча Н. І. Вплив силових здібностей на ігрові показники студентів – баскетболістів ХДАФК / Н. І. Чуча, Є. С. Харченко // Спортивні ігри – 2017. – № 1. – С. 71 – 75.
7. Чуча Н. І. Рівень силової підготовленості студентів – баскетболістів. / Н. І. Чуча, Є. С. Харченко, І. С. Поліщук // Спортивні ігри – 2016 – № 2. – С. 58 – 62.

### **Інформація про авторів:**

**Удовіченко В. М** – студент;

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Чуча Н. І.** – старший викладач кафедри спортивних і рухливих ігор;

*Харківська державна академія фізичної культури; E-mail:*

[natali.chucha@ukr.net](mailto:natali.chucha@ukr.net)

**Олійник В. О.** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

*Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна*