

Стан швидкісно-силової підготовленості баскетболістів 15-16 років різного ігрового амплуа

Унгурян В. В.¹, Горчанюк Ю. А.¹, Кудімова О. В.²
Харківська державна академія фізичної культури¹
Харківський національний медичний університет²

Анотація. У статті аналізується рівень швидкісно-силових здібностей баскетболістів різного амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова. баскетбол, швидкісно-силова підготовленість, ігрове амплуа.

У ряді досліджень доведено, що для досягнення спортивної майстерності необхідно не тільки мати значну м'язову силу, але і володіти здатністю розвивати максимальні м'язові зусилля в найкоротший час. Більшість технічних прийомів в баскетболі за формою рухів і по характеру м'язових дій відносяться до групи швидкісно-силових вправ. Питаннями розвитку фізичних якостей у баскетболістів займалися Яхонтов, Кудряшов, Жбанков, Гуревич, проте робіт в яких би вивчалася спеціальна фізична підготовка юних баскетболісток все ж таки недостатньо.

Мета даної роботи – визначити рівень швидкісно-силових здібностей баскетболістів різного амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити питання прояву швидкісно-силових здібностей і методики їх розвитку.
2. Визначити рівень швидкісно-силових здібностей баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Розглянути показники швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15–16 років із урахуванням ігрового амплуа.

Методи і організація дослідження. У нашому дослідженні застосовувалися наступні **методи**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 42 баскетболіста 15–16 років ДЮСШ № 7, ДЮСШ № 3, СК «Україна» м. Харкова.

Із них у віці 15 років – 23, 16 років – 20 і 17 років – 19 юнаків. Серед них було визначено 8 центрових, 19 нападаючих і 15 захисників.

Результати дослідження. Результати тестування швидкісно-силової підготовленості баскетболістів 15–16 років показали, що за всіма показниками старші юнаки мали кращі результати, крім одного тесту, де середні показники по групам не відрізнялися. Це результати тестів «Вистрибування з присіду за 20 с». Достовірної різниці у швидкісно-силовій підготовленості гравців двох вікових груп, ні за одним із проведених тестів, не виявлено ($p > 0,05$).

Найбільш виражена різниця показників швидкісно-силової підготовленості між юнаками 15 і 16 років простежується у показниках метання набивного м'яча стоячи і у стрибку, та складає 17,9 % та 7,9 % відповідно.

Педагогічний контроль стану швидко-силової підготовленості баскетболістів 15–16 років із урахуванням ігрового амплу виявив (табл. 1):

- що у центрових спостерігалися найбільші значення ніж у гравців інших амплу показників метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи.
- У нападаючих найвищі результати з усіх ігрових амплу у стрибку у висоту з місця, з розгону; у стрибку у довжину з місця; в метанні набивного м'яча вагою 1 кг стоячи і в стрибку.
- У захисника краще, ніж у гравців інших амплу показники тестів: «Присідання за 20 с», «Вистрибування з присіду за 20 с» і «Піднімання тулубу в сід з положення лежачи на спині за 20 с».

Таблиця 1.

Показники швидко-силової підготовленості баскетболістів різного ігрового амплу

Показники	ігрове амплу		
	Центрові (n=8)	Нападаючі (n=19)	Захисники (n=15)
	Показники $X \pm m$		
Стрибок у висоту з місця (см)	52,17±0,30	56,17±0,92	54,13±0,88
Стрибок у висоту з розгону (см)	56,76±0,31	60,46±0,74	58,75±0,34
Стрибок у довжину з місця (см)	238,7±0,79	239,6±0,56	238,9±1,38
Метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи (м)	9,05±0,18	8,39±0,18	7,46±0,12
Метання набивного м'яча вагою 1 кг стоячи (м)	12,4±0,13	12,5±0,11	11,1±0,19
Метання набивного м'яча вагою 1 кг в стрибку (м)	14,2±0,14	14,91±0,12	13,1±0,21
Присідання за 20 с (разів)	17,59±0,12	18,83±0,07	19,0±0,15
Вистрибування з присіду за 20 с (разів)	27,17±0,12	27,29±0,08	27,33±0,11
Піднімання тулубу в сід з упору лежачи на спині за 20 с (разів)	16,66±0,19	17,42±0,07	18,13±0,13

Порівнюючи показники швидко-силових здібностей гравців амплу центрального і нападника встановлено, що центрові мали вищі результати у Метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, в інших результатах кращими були нападники. Статистично достовірні відмінності між показниками гравців цих амплу виявлено у результатах усіх тестів крім 2-х: «Стрибку у довжину з місця» і «Метанні набивного м'яча вагою 1 кг стоячи».

Порівнюючи показники швидко-силових здібностей гравців амплу нападника і захисника встановлено, що захисники мали вищі результати у показниках тестів «Присідання за 20 с», «Вистрибування з присіду за 20 с», «Піднімання тулубу в сід з упору лежачи на спині за 20 с», в інших тестах кращими були нападники. Статистично достовірні відмінності між показниками гравців цих амплу виявлено у результатах стрибку у висоту з

розгону, метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, стоячи і в стрибку та підніманні тулубу в сід з упору лежачи на спині за 20 с ($p < 0,05$).

Порівнюючи показники швидкісно-силових здібностей гравців амплуа центрального і захисника встановлено, що центрові мали вищі результати у метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, стоячи і в стрибку, у всіх інших тестах були кращими захисники. Статистично достовірні відмінності між показниками гравців цих амплуа виявлено у всіх тестових завданнях ($p < 0,05$), крім результату стрибка у довжину з місця і вистрибування з присіду за 20 с ($p > 0,05$).

Висновки. Можна відзначити, що зміни в показниках розвитку організму і моторики баскетболістів різних ігрових амплуа відбуваються індивідуально і дані відмінності обумовлені специфікою гри кожного гравця на своїй позиції, а також морфологічними, біомеханічними особливостями гравців різного амплуа, що вимагає індивідуального підходу при розвитку силових здібностей.

Література

1. Бикова О. О. Зміни рівня швидкісно-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років під впливом спеціально підібраних вправ / О. О. Бикова, І. П. Помещикова, Е. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2015. – № 6. – С. 30–34.
2. Горчанюк Ю. А. Значення швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. / Ю. А. Горчанюк, О. О. Шевченко, Ю. І. Кривець // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции 6–7 февраля 2015 года. – Т.2 – Белгород-Харьков-Красноярск: ХДАФК, 2015. – С. 21–24.
3. Засека М. В. Уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся профессионально-технического учебного заведения / М. В. Засека, И. П. Помещикова. // Материалы 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.
4. 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.
5. Чуча Н. І. Вплив силових здібностей на ігрові показники студентів – баскетболістів ХДАФК / Н. І. Чуча, Є. С. Харченко // Спортивные игры – 2017. – № 1. – С. 71 – 75.
6. Чуча Н. І. Рівень силової підготовленості студентів – баскетболістів / Н. І. Чуча, Є. С. Харченко, І. С. Поліщук // Спортивні ігри – 2016 – № 2. – С. 58 – 62.
7. Шевченко О. О. Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13-14 років / О. О. Шевченко, В. І. Лучик // Спортивные игры. – 2016. – № 2. – С. 63-65.

Інформація про авторів:

Унгурян В. В. – студент

Харківська державна академія фізичної культури

Горчанюк Ю. А. – доцент кафедри спортивних і рухливих ігор, к.фіх.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Кудімова О. В. – старший викладач каф. фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет