

**Рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди**

Вакарчук Ю. І., Пащенко Н. О.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Стаття розглядає рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди.

**Ключові слова:** баскетбол, спеціальна витривалість, специфічне навантаження.

**Актуальність.** Баскетболіст, який має досить високий рівень витривалості, більш тривалий час зберігає високу спортивну форму, проявляє високу рухову активність як в одній грі, так і протягом усього змагання, демонструючи більш стабільну і ефективну техніку, відрізняючись швидким тактичним мисленням, більшою результативністю [1–2, 6].

Для витривалості в спортивних іграх велике значення має економічність рухів, вміння не витратити силу даремно, наслідком високої техніки і вміння розслабити м'язи. У цих видах спорту витривалішими виявляться не тільки той, хто менше втомиться, виконавши певну роботу, але і той, хто зможе зробити меншу роботу, ніж його противник (зрозуміло, якщо це не йде на шкоду результату зустрічі) [5].

Проблема підготовки спортсменів-баскетболістів в умовах Вузу завжди була і залишається актуальною. Адже саме вік 18–25 років часто є періодом найбільшої реалізації спортивних результатів у баскетболі [3–4, 7].

Проблема вивчення показників спеціальної витривалості спортсменів в ігрових видах спорту займає значне місце в дослідженнях багатьох фахівців, проте вона залишається досить актуальною і сьогодні.

**Мета дослідження:** вивчити рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди

**Об'єкт дослідження:** фізична підготовленість баскетболістів студентських команд.

**Предмет дослідження:** рівень спеціальної витривалості і пристосування організму до повторних специфічних навантажень баскетболістів студентських команд.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу літературних джерел вивчити проблему підвищення рівня спеціальної витривалості баскетболістів.
2. Визначити варіанти пристосування організму баскетболістів студентської команди до повторних специфічних навантажень.
3. Оцінити рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди.

**Методи і організація досліджень.** Для рішення поставлених завдань в

роботі застосовувалися наступні методи досліджень: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяла участь команда баскетболістів ХДАФК, у кількості 12 спортсменів. У дослідженні була використана проба з повторними специфічними навантаженнями, критеріями для оцінки якої служать функціональні зрушення після навантаження, їх відповідність виконаній роботі, стабільність при її повторенні, а також швидкість входження у роботу і відновлення.

**Результати досліджень.** При виконанні проби з повторними специфічними навантаженнями, у вигляді човникового бігу протягом 40 с перша спроба спортсменів склала 174,4 м, після відпочинку у 3 хвилини результат другої спроби погіршився на 8,7 м. Погіршення результату другої спроби носило достовірний характер ( $p < 0,05$ ).

Дослідження виявили у восьми баскетболістів 1-й тип реакції. Для нього характерна гарна адаптація організму до повторних навантажень, що відображає стійкі і високі показники спортивної результативності. В кінці кожного інтервалу відпочинку відзначається значне зниження всіх показників. У трьох спортсменів – 2-й тип, який вказує на середній рівень адаптації організму та спортивної результативності або недостатньо високий рівень спортивної результативності при гарній реакції. В одного баскетболіста встановлено 5-й тип. При якому зберігається спортивна результативність від повторення до повторення, але виявляються ознаки погіршення адаптації організму. Це свідчить про недостатню тренуваність.

*Таблиця 1.*

**Показники спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди (n=12)**

Тестові вправи		X±m
влучність 40 кидків з точок (%)		61,25±1,88
кількість передач м'яча в стіну за 1 хв. (рази)		103,8±7,3
переміщення в захисній стійці (м)		127,6±2,6
кидок з подвійного кроку в кошики на різних боках майданчика	кількість кидків (рази)	8,9±0,35
	точність влучень (%)	78,3±1,35

Рівень спеціальної витривалості гравців визначався за результатами 4 тестів. Порівнюючи отримані показники баскетболістів студентської команди при проведенні тестів «40 кидків з точок», «Кидок з подвійного кроку в кошики на різних боках майданчика», «Передача м'яча в стіну за 1 хв.», «Переміщення в

захисній стійці» із нормативними, було встановлено, що за кожним із даних тестів спортсмени мають середній рівень спеціальної витривалості (табл. 1).

### Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів свідчить про те, що ця проблема залишається актуальною і потребує вирішення низки питань, серед яких основним є розробка найбільш ефективних методів розвитку фізичних якостей, особливо спеціальної витривалості.

2. В пробі зі специфічними повторними навантаженнями у восьми баскетболістів виявлено 1-й тип реакції, у трьох – 2-й тип і в одного баскетболіста 5-й тип.

3. Дані досліджень окремих показників спеціальної витривалості дозволили встановити, що у баскетболістів спостерігається недостатній рівень її розвитку. Так, результати дослідження встановили: в тесті «Човниковий біг протягом 40 с» в 1 спробі  $174,42 \pm 1,30$  м, в 2 спробі –  $165,66 \pm 2,20$  м; у тесті «40 кидків м'яча в кошик за 4 хв.»  $61,25 \pm 1,88$  %; у кількості передач м'яча в стіну за 1 хв.  $103,8 \pm 7,3$  рази; у переміщенні в захисній стійці  $127,6 \pm 2,6$  м; у кидку з подвійного кроку в кошики на різних боках майданчика  $8,9 \pm 0,35$  рази з точністю влучень  $78,3 \pm 1,35$  %.

4. При виконанні тесту «40 кидків м'яча в кошик за 4 хв.» встановлено точність кидків м'яча у кошик із відстані 4,5 м становила  $66,1 \pm 1,94$  % , із відстані 6,75 м –  $56,4 \pm 3,24$  %. При цьому встановлено статистично достовірні відмінності між точністю кидків м'яча із середньої і дальньої відстані ( $p < 0,05$ ).

Точність кидків м'яча у кошик паралельно щита (під кутом  $180^\circ$ ) становила  $59,1 \pm 1,7$  % , під кутом  $45^\circ$   $66,5 \pm 1,83$  % , під кутом  $90^\circ$  –  $58,2 \pm 2,6$  % , відповідно. Було встановлено статистично достовірні відмінності між точністю кидків м'яча із точок під кутами  $180^\circ$  і  $45^\circ$  до щита ( $p < 0,05$ ) та  $45^\circ$  і  $90^\circ$  ( $p < 0,05$ ). Різниця між влучністю кидків м'яча під кутом  $180^\circ$  і  $90^\circ$  статистичної достовірності не мала ( $p > 0,05$ ).

### Література

1. Коваль М. В. Рівень спеціальної працездатності баскетболістів студентської команди / М. В. Коваль, Н.І. Чуча. // Спортивные игры. – 2016. – № 1. – С. 21-24.
2. Помещикова И. П. Изменение уровня специальной выносливости баскетболистов студенческой команды под влиянием метода сопряженных упражнений / И. П. Помещикова, Е. С. Харченко, А. С. Хачатурян. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в. – 2015. – С. 152.
3. Помещикова И. П. Рівень загальної працездатності баскетболісток команди першої ліги / І. П. Помещикова, Н. О. Пащенко // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10 – 12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2014. – С. 191–194.
4. Помещикова И. П. Функціональний стан серцево-судинної системи у баскетболісток команди першої ліги в процесі проведення лікарсько-педагогічних спостережень / І. П. Помещикова, Л. В. Науменко, Л. А. Рубан // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1. – С. 100–103.
5. Червона С. зміни рівня фізичної підготовленості гандболістів 13–14 років під впливом акробатичних вправ та вправ із застосуванням координаційної драбини / Світлана Червона,

Олена Бикова, Ірина Помещикова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : Хдафк, 2016. – №5(55). – с.95–99. – doi:10.15391/snsv.2016-5.017

Б.Чуча Н. І., Кравченко О. С. Зміна рівня витривалості баскетболісток студентських команд / Н. І. Чуча, О. С. Кравченко // Міжнародна науково-практична конференція " Фізична культура, спорт та здоров'я". – 2015. – С. 114–116.

7.Pomeschikova I. Functional state of the cardiovascular system at female basketball players of a team of the first league in the course of carrying out medical and pedagogical observation / I. Pomeschikova, L. Ruban, L. Naumenko // Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2015. – №. 1 (45). – С. 102-107.

**Інформація про авторів:**

**Вакарчук Ю. І.** – студент

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Пашенко Н.О.** – ст. викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*