

Назаренко Л. І.
викладач кафедри спортивних ігор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Шпичка Т. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет харчових технологій, м. Київ

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЖІНОЧОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

У статті розглядаються питання підготовки жіночої баскетбольної студентської команди в умовах закладів вищої освіти. Проаналізовано сутнісні характеристики спеціальної витривалості баскетболісток, яка займає одне з центральних місць в загальній структурі навчально-тренувального процесу. Для оптимізації підготовки жіночої студентської команди з баскетболу було розроблено і впроваджено в навчально-тренувальний процес методу розвитку спеціальної витривалості з використанням рівномірного, інтервального, повторного і ігрового методів, а також методу кругового тренування. Досліджено показники спеціальної витривалості у дівчат студентської команди на початку та в кінці педагогічного експерименту. Визначено особливості тренувальної програми, в якій були підібрані вправи для формування спеціальної витривалості.

Ключові слова: спеціальна витривалість, підготовка, студентки-баскетболістки, вправи, методика, показники.

Назаренко Л. И., Шпичка Т. А. Методика развития специальной выносливости при подготовке женской баскетбольной студенческой команды. В статье рассматриваются вопросы подготовки женской баскетбольной студенческой команды в условиях высших учебных заведений. Проанализированы существенные характеристики специальной выносливости баскетболисток, которая занимает одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса. Для оптимизации подготовки женской студенческой команды по баскетболу была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс методика развития специальной выносливости с использованием равномерного, интервального, повторного и игрового методов, а также метода круговой тренировки. Исследованы показатели специальной выносливости у девушек студенческой команды в начале и в конце педагогического эксперимента. Определены особенности тренировочной программы, в которой были подобраны упражнения для формирования специальной выносливости.

Ключевые слова: специальная выносливость, подготовка, студентки-баскетболистки, упражнения, методика, показатели.

Nazarenko L., Shpychka T. Methods of development of special endurance in preparation of women's basketball student team. The article deals with the preparation of women's basketball student team in higher education institutions. The essential characteristics of the special endurance of basketball players, which occupies one of the central places in the overall structure of the training process, are analyzed. In order to optimize the preparation of the women's basketball team, the method of developing endurance with the use of uniform, interval, repetition and play methods, as well as the method of circular training, was developed and implemented in the training process. Specialized training of basketball students in sports improvement groups was carried out on the basis of the development of general and speed endurance, while the speed and accuracy of performance of technical and tactical actions and techniques were improved. The following research methods were used in the pedagogical experiment: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing in order to determine the level of development of special endurance, methods of mathematical processing of statistical data. Indicators of special endurance in the girls of the student team at the beginning and at the end of the pedagogical experiment were investigated, namely: running at 150 m, 200 m, 1500 m, 3200 m, shuttle running 3 × 40 s, Cooper test, medium and long throws for 4 min, free throws. The analysis of the obtained results shows that the developed methodology positively influenced the level of special endurance of the basketball students, as evidenced by the presence of statistical reliability between the final results of the experimental and control groups in almost all the tests performed. The peculiarities of the training program, in which the exercises for the formation of special endurance, were determined.

Key words: special endurance, training, basketball students, exercises, technique, indicators.

Актуальність теми. Підготовка баскетболісток в умовах закладу вищої освіти завжди була і залишається актуальною. На даний час важливим завданням в концепції розвитку студентського баскетболу є створення умов конкурентоспроможності серед жіночих команд. Студентський вік 17-22 років часто є періодом найбільшої реалізації спортивних результатів у баскетболі. Як показує практика, найвищих результатів, як в нашій країні, так і за кордоном домагаються баскетболістки в студентському віці, і дуже часто – в період навчання в коледжах, інститутах, університетах.

Баскетбол висуває високі вимоги як до рівня функціональної підготовленості, так і ступеня надійності техніко-тактичної майстерності спортсменок. Особливо зростають вимоги до атлетичних і функціональних можливостей баскетболісток у зв'язку з введенням правил, що зумовлюють інтенсифікацію ігрових дій, агресивність у нападі та активізацію

оборони [3, с. 69]. Тому, подальше зростання досягнень в студентському спорті можливе тільки при планомірному використанні ефективних засобів розвитку спеціальної витривалості, підвищення працездатності, прискорення відновних процесів і управління станом спортсменів, що дозволяють значно інтенсифікувати процес підготовки баскетболісток на різних етапах [5, с. 62]. Витривалість характеризується здатністю до тривалого виконання вправ без зниження їх ефективності. Над чим би не працював "спортсмен-ігровик", кількість і якість його вправ, величина втоми організму під впливом навантаження, час відновлення в значній мірі будуть залежати від рівня витривалості [6, с. 308].

За словами М. М. Богена [2, с. 83] з віком і зростанням спортивної майстерності роль витривалості підвищується, так як збільшується інтенсивність тренування спортсменів. Витримати такі навантаження не можливо без великих здібностей до відновлення. Більш витривалі спортсмени здатні не тільки до використання своїх максимальних можливостей, але і до більш тривалої роботи на високому рівні.

Отже, розробка комплексу певних вправ спеціальної витривалості, що здатні розвинути і зберегти у баскетболісток високий рівень функціональної підготовленості й техніко-тактичну майстерність є актуальним питанням оптимізації підготовки студентської жіночої команди на сучасному етапі.

Мета дослідження – розробити методiku розвитку спеціальної витривалості у студенток-баскетболісток.

Результати дослідження. Дослідження проводилися з вересня 2018 року по квітень 2019 року на двох базах: на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) та на базі Національного університету харчових технологій (НУХТ) м. Києва. У педагогічному експерименті взяли участь 15 студенток групи підвищення спортивної майстерності з баскетболу НУФВСУ, які склали експериментальну групу (ЕГ), та студентки-баскетболістки НУХТ у кількості 14 осіб, які представили контрольну групу (КГ).

Головним принципом нашого навчально-тренувального процесу в групах спортивного вдосконалювання була спеціалізована підготовка, в основі якої закладені ігрові функції та індивідуальні особливості баскетболісток. Спеціалізація здійснювалася на базі універсальних підготовок, а саме: підвищували атлетичну, швидкісну підготовки, а також спеціальну витривалість, удосконалювали швидкість і точність виконання прийомів. Важливо враховувати у дівчат-баскетболісток здатність протистояти втомі й зберігати контроль над точністю своїх дій в умовах емоційної напруги. Тому структура тренувань представляла собою наступну схему послідовних завдань для розвитку спеціальної витривалості.

Для досягнення високої спеціальної працездатності студенток-баскетболісток насамперед необхідно довести до високих позначень рівень їх загальної витривалості. Основою загальної витривалості є аеробні якості спортсменок, які можна розвивати за допомогою бігу та інших засобів. Тренування в тривалому безперервному бігу проводилися в помірному темпі. ЧСС була не нижче 130 уд/хв. і не вище 150-160 уд/хв. Тривалість бігу – від 30 хв. до 1,5 години. Кваліфікований баскетболіст за тренування повинен порівняно легко долати в рівномірному темпі 15-20 км.

Загальна витривалість є основою для вдосконалення швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості спортсменів [4, с. 13]. Ми використовували інтервальні тренування з бігу на короткі дистанції 100 – 200 м. Паузи відпочинку заповнювалися бігом «підтюпцем». Тренування припинялося, якщо ЧСС наприкінці пауз відпочинку не доходило до 130 уд/хв. Число повторень вправ 6 – 8 раз. Інтервальний спринт передбачав пробігання коротких відрізків 150 м на максимальній швидкості. Для цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових якостей інтервал відпочинку між повтореннями був 2 – 3 хв. Також застосовували тест Купера (12-ти хвилинний біг на швидкості), за допомогою якого визначали рівень витривалості баскетболісток. Для центрових гравців дистанція повинна складати менш 2400 м, для крайніх нападаючих – 2400-2800 м, для захисників – 2800-3200 м.

Ефективними для розвитку швидкісної витривалості баскетболісток є інтервальні тренування, побудовані на вдосконаленні техніки на високій швидкості пересувань, а також змінно-інтервальні, які проводяться у формі кругового тренування. Останні дозволяють регламентувати навантаження й інтервали відпочинку, використовувати різноманітні способи розвитку спеціальної витривалості та вибірково впливати на її окремі компоненти.

Вправи для вдосконалення та стабілізації техніки пересувань з м'ячем та без м'яча включали в себе: передачі м'яча в парах уздовж площадки з атакою кільця, назад – гра 1×1; передачі м'яча з захистом двоє проти трьох по всьому майданчику; проходи по лицьовій лінії, сховані передачі (через спину, знизу-назад і т.д.), ведення й прохід з поворотами та переведенням м'яча. Одержання м'яча при вході в 3-х секундну зону. Прохід по лицьовій лінії з наступним кидком у стрибку з поворотом. Передачі набивного м'яча на місці і в русі; ведення двома м'ячами на місці і в русі; передачі в русі в парах по черзі двома м'ячами; ведення м'яча в парах. Перехоплення м'яча під час передачі центровому гравцеві. "Скидання" м'яча під час проходів на швидкості. Комбінації різних кидків м'яча в стрибку й з місця (близькі, середні, дальні, штрафні кидки), прискорення після кидків, кидки після перешкод і т.д.

Скорочені тренувальні ігри в межах усього майданчика з меншим складом гравців, які проводились серіями (3-5 серій в одному занятті). Тривалість серій 1,5-3 хвилини з таким же інтервалом відпочинку між ними. Гра «човником» 3×3, 4×4, 5×5; двосторонні ігри без пресингу; гра 1×1 на два щита; гра 2×2, 3×3, 4×4 на два щита; двосторонні ігри з періодичним застосуванням пресингу по всьому майданчику; вправи в швидкому прориві 2×1, 3×2 [1, с. 20].

Для досягнення високого рівня розвитку силової й спеціальної витривалості проводились спеціалізовані заняття на тренажерах для розвитку швидкісно-силових якостей. Різниця в проведенні тренувань зі студентками-баскетболістками полягала в тому, що в контрольній групі вони проводилися за загальноприйнятою програмою, а в експериментальній групі використовувалася тренувальна програма, в якій були підібрані вправи, такі як багаторазові повторення вправ з бігу, техніко-тактичних вправах з різною інтенсивністю і різною тривалістю роботи і відпочинку для розвитку спеціальної витривалості. Результати оцінки спеціальної витривалості студенток-баскетболісток після педагогічного експерименту представлені в таблиці 1.

Внаслідок проведеного педагогічного експерименту у студенток-баскетболісток ЕГ відбулися позитивні зміни майже в усіх досліджуваних показниках (при $p < 0,05$). Що стосується баскетболісток КГ, то достовірно значущі зміни відмічено тільки в показниках з бігу 1500 м, 150 м та штрафних кидках (при $p < 0,05$). У решти показників позитивні зрушення недостовірні. **Висновки.** Таким чином, застосування розробленої методики розвитку спеціальної витривалості у навчально-тренувальний процес баскетболісток студентської жіночої команди дозволило досягнути позитивного результату, який виразився у достовірному покращенні показників як фізичної так і технічної підготовленості. Проведений педагогічний експеримент дозволяє констатувати той факт, що спеціальну витривалість при підготовці студентської жіночої баскетбольної команди можна розвивати за допомогою спеціально-підготовчих, змагальних та ігрових вправ, при яких вправи виконуються серіями з відпочинком між ними.

Таблиця 1

Оцінка показників спеціальної витривалості студентських жіночих баскетбольних команд

Види випробувань	Групи	Початкові результати M ± m	Кінцеві результати M ± m	Приріст показника, %	P
Човниковий біг 3×40 с, м	ЕГ	517,9 ± 234,8	545,2 ± 247,2	5,3 %	p < 0,05
	КГ	520,7 ± 236,0	533,7 ± 241,9	2,5 %	p > 0,05
Біг 200 м, с	ЕГ	36,2 ± 2,17	34,1 ± 2,05	5,8 %	p < 0,05
	КГ	36,8 ± 2,21	36,1 ± 2,16	1,9 %	p > 0,05
Біг 1500 м, хв.	ЕГ	7,14 ± 1,41	6,8 ± 1,34	4,8 %	p < 0,05
	КГ	7,28 ± 1,43	7,13 ± 1,40	2,1 %	p < 0,05
Середні і дальні кидки (40 кидків за 4 хв.)	ЕГ	23,9 ± 2,06	27,2 ± 1,84	13,8 %	p < 0,05
	КГ	22,7 ± 1,95	24,3 ± 2,08	7,0 %	p > 0,05
Біг 150 м, с	ЕГ	25,8 ± 1,6	24,6 ± 1,5	4,6 %	p > 0,05
	КГ	26,2 ± 1,6	25,1 ± 1,5	4,2 %	p < 0,05
Біг 3200 м, хв.	ЕГ	9,49 ± 1,0	8,95 ± 9,5	5,7 %	p < 0,05
	КГ	9,57 ± 10,1	9,18 ± 9,7	4,1 %	p > 0,05
Тест Купера, км	ЕГ	2,354 ± 6,4	2,452 ± 6,7	4,2 %	p < 0,05
	КГ	2,307 ± 6,3	2,364 ± 6,5	2,5 %	p > 0,05
Штрафні кидки (кількість влучень із 30 кидків)	ЕГ	25,1 ± 17,5	27,2 ± 18,7	8,4 %	p < 0,05
	КГ	24,5 ± 17,2	25,2 ± 17,7	2,8 %	p < 0,05

Література

1. Адрианова Р. И. Каталог тренировочных заданий для воспитания специальной выносливости юных баскетболистов – девушек / Р. И. Адрианова, М. В. Леньшина, Г. Н. Германов, О. И. Кузьмина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 17 – 21.
2. Боген М. М. О принципе единства общей и специальной подготовки в спортивной тренировке и его реализации для воспитания специальной выносливости на этапе углубленной специализации / М. М. Боген, Р. М. Ибрагимов, С. А. Сорокин // Детский тренер. – 2011. – № 3. – С. 82 – 101.
3. Зашук С. Г., Ивчатова Т. В. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С. Г. Зашук, Т. В. Ивчатова // Проблемы физического воспитания и спорту. – 2010. – № 5. – С. 69 – 72.
4. Корягин В. М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 3. – С. 12 – 15.
5. Микита Л. П., Хачатрян Г. А. Динамика специальной выносливости в соревновательном периоде у студенток-баскетболисток / Л. П. Микита, Г. А. Хачатрян // Сборник научных трудов. Из-во: Тихоокеанский гос. университет. – 2019. – С. 61 – 65.
6. Олефиренко В. Н., Проломова М. В. Развитие общей и специальной выносливости спортсменов игровых видов спорта на этапе углубленной специализации / В. Н. Олефиренко, М. В. Проломова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-4. – С. 307 – 311.

References

1. Adrianova R. I. (2018) "Catalog of training tasks for the education of special endurance of young basketball players - girls". Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. No. 3 (157). pp. 17 – 21.
2. Bogen M. M. (2011) "On the principle of unity of general and special training in sports training and its implementation for the education of special endurance at the stage of advanced specialization". Children's trainer. No. 3. pp. 82 – 101.
3. Zashchuk S. G., Ivchatova T. V. (2010) "Basketball in physical education of students of non-cultural universities". Problems of physical education and sport. No. 5. pp. 69 – 72.
4. Koryagin V. M. (1997) "Factor Structure of Technical and Physical Preparedness of Highly Qualified Basketball Players in the Multi-Year Training Cycle". Theory and Practice of Physical Culture. No. 3. pp. 12 – 15.
5. Nikita L. P., Khachatryan G. A. (2019) "Dynamics of special endurance in the competitive period in basketball students". Collection of scientific papers. From: Pacific State University. Pp. 61 – 65.
6. Olefirenko, V. N., Prolomova M. V. (2018) "Development of general and special endurance of athletes in sports at the stage of advanced specialization". Problems of modern pedagogical education. No. 60-4. pp. 307 – 311.