

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ
ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Касьян Анатолій

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотації:

Стаття присвячена проблемі підвищення ефективності управління підготовкою кваліфікованих баскетболістів на основі об'єктивних даних педагогічного контролю тренувального процесу. Визначено загальний обсяг навантажень, співвідношення різноспрямованих засобів підготовки на етапах підготовчого періоду та їх вплив на показники фізичної підготовленості баскетболістів. Встановлено необхідність збільшення обсягу годин для розвитку швидкості, а також зміни компонентів навантаження для підвищення загального рівня фізичної підготовленості гравців.

Ключові слова:

кваліфіковані баскетболісти, швидкість, витривалість, швидкісно-силові якості, специфічні навантаження, неспецифічні навантаження, загальнопідготовчий етап, спеціально-підготовчий етап, передзмагальний етап

The article is devoted to the problem of improving the management of the training of skilled basketball players on the basis of objective data of pedagogical control of the training process. The total volume of loads, the ratio of different directional training means at the stages of the preparatory period and their influence on the indicators of physical fitness of basketball players were determined. The necessity of increasing the hours for speed development, as well as changes in the load components to increase the overall level of physical fitness of players were established.

skilled basketball players, speed, endurance, speed-strength qualities, specific loads, non-specific loads, general preparation stage, special-preparatory stage, pre-contest stage

Стаття посвящена проблеме повышения эффективности управления подготовкой квалифицированных баскетболистов на основе объективных данных педагогического контроля тренировочного процесса. Определен общий объем нагрузок, соотношение разнонаправленных средств подготовки на этапах подготовительного периода и их влияние на показатели физической подготовленности баскетболистов. Установлена необходимость увеличения объема часов для развития скорости, а также изменения компонентов нагрузки для повышения общего уровня физической подготовленности игроков.

квалифицированные баскетболисты, скорость, выносливость, скоростно-силовые качества, специфические нагрузки, неспецифические нагрузки, общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап, предсоревновательный этап

Постановка проблеми. Сучасні тенденції вдосконалення тренувального процесу в командних ігрових видах спорту характеризуються оптимізацією тренувальних впливів на протипоказу постійному збільшенню фізичних навантажень, що було характерним для підготовки спортсменів у попередні десятиріччя [2, 9, 11]. Це вимагає раціонального та ефективного управління підготовкою спортсменів, що можливо досягти лише за умови науково обґрунтованого підходу до побудови тренувального процесу [3, 4, 7]. У зв'язку з цим, виключно важливого значення набуває достовірні інформація щодо впливу фізичних навантажень як на функціональні системи організму спортсменів, так і на їх рівень фізичної та техніко-тактичної підготов-

леності. Вчасно отримана об'єктивна інформація й виступає визначальним чинником, який відрізняє якісне управління, адже дозволяє тренеру раціонально планувати обсяг, інтенсивність та компоненти тренувальних навантажень відповідно до етапу підготовки, а також, у разі необхідності, вносити корективи в тренувальний процес на основі даних комплексного контролю.

Враховуючи виключно важливе значення підготовчого періоду в системі річної підготовки кваліфікованих спортсменів [7], доцільним є встановлення особливостей тренувальних навантажень, які застосовуються на цьому етапі підготовки, та їх вплив на рівень підготовленості. При цьому, якщо підвищенню рівня техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів постійно приділяється належна увага, то проблема фізичної підготовки потребує більш глибокого вивчення. Зважаючи на високу інтенсивність гри в баскетбол, що вимагає відповідного рівня функціональної та фізичної підготовленості від гравців, актуальним є дослідження проблеми впливу тренувальних навантажень підготовчого періоду на показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів, що дозволить підвищити ефективність управління тренувальним процесом.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та основ здоров'я Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє зауважити, що проблема адаптації спортсменів командних ігрових видів спорту до фізичних навантажень залишається однією з фундаментальних, якій присвячені численні праці як вітчизняних [5, 8, 10, 12], так і зарубіжних [13–15] науковців. Фахівцями досліджувалися також різні аспекти адаптації баскетболістів різної кваліфікації до тренувальних та змагальних навантажень [6, 8, 12]. Разом з тим, подальшого вивчення потребує проблема впливу різноспрямованих засобів підготовки на фізичну підготовленість кваліфікованих баскетболістів, що й зумовило вибір напрямку нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити вплив фізичних навантажень, які застосовуються в підготовчому періоді річного циклу підготовки, на динаміку показників фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Впродовж підготовчого періоду (вересень-жовтень 2017 року) річного циклу підготовки кваліфікованих баскетболістів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (n=12) ми здійснювали педагогічне спостереження та хронометрування тренувальної діяльності для отримання об'єктивної інформації щодо параметрів фізичних навантажень, структури та змісту визначеного етапу підготовки.

Для визначення впливу тренувальних навантажень на показники фізичної підготовленості спортсменів упродовж підготовчого періоду ми проводили етапні тестування з використанням тестів: біг 30 м (для визначення швидкісних здібностей), човниковий біг 2 хв. 40 с (вивчалась швидкісна витривалість), стрибок у висоту з місця (швидкісно-силові якості), динамометрія сильнішої руки (статична сила м'язів-згиначів пальців кисті), тест Купера (загальна витривалість).

Відповідно до теорії періодизації [7], підготовчим періодом починається кожний новий цикл річної підготовки спортсменів, тривалість якого визначається початком календарних ігор головних змагань, кваліфікацією спортсменів тощо. В середньому для кваліфікованих баскетболістів студентських команд підготовчий період триває 2–3 місяці й спрямований на створення функціонального фундаменту в організмі гравців для їх готовності до вирішення поставлених завдань на наступних етапах макроциклу, різнобічний розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності тощо. Завдання, які вирішуються в підготовчому періоді, обумовлюють його поділ на етапи – загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий та передзмагальний. Визначена структура підготовчого періоду обумовлює зміст засобів, які використовуються на різних етапах підготовки спортсменів до головних змагань.

Педагогічний контроль тренувального процесу, який здійснювався впродовж підготовчого періоду річної підготовки кваліфікованих баскетболістів і передбачав хронометрування тренувальної роботи, дозволив визначити зміст його окремих етапів.

Перш за все варто зазначити, що тривалість підготовчого періоду кваліфікованих баскетболістів в умовах вищого навчального закладу становила 63 дні, що передбачало проведення 54 навчально-тренувальних занять. Загальний обсяг рухової діяльності становив 4680 хв. У табл. 1, відповідно до класифікації навантажень, запропонованої М. А. Годіком [1], яка враховує спеціалізованість (специфічні ігрові або неспецифічні неігрові вправи) та педагогічну спрямованість (вправи на розвиток фізичних якостей) вправ, відображено співвідношення засобів підготовки кваліфікованих баскетболістів.

Таблиця 1

Співвідношення засобів підготовки кваліфікованих баскетболістів на етапах підготовчого періоду

| Спеціалізованість вправ | Спрямованість вправ | Співвідношення засобів, % | | |
|-------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------|
| | | Загально-підготовчий етап | Спеціально-підготовчий етап | Передзмагальний етап |
| Специфічні засоби | Змішані | 7,1 | 19,4 | 28,9 |
| | Вибіркові | 14,5 | 17,5 | 23,3 |
| Неспецифічні засоби | Швидкісні | 7,3 | 11,3 | 9,2 |
| | Силові | 8,6 | 10,8 | 7,6 |
| | Витривалість | 33,8 | 16,6 | 8,8 |
| | Спритність | 9,2 | 11,5 | 12,4 |
| | Гнучкість | 19,5 | 12,9 | 9,8 |

Аналіз табл. 1 дозволяє виявити тенденцію до поступового зменшення частки неспецифічних засобів і збільшення специфічних до кінця підготовчого періоду, що, у цілому, відповідає рекомендаціям фахівців [1, 4, 7] та підтверджує результати попередніх досліджень [12] щодо співвідношення різноспрямованих засобів на етапах підготовки кваліфікованих баскетболістів.

Однак ми прагнули дослідити вплив застосованих тренувальних навантажень на рівень підготовленості гравців. Для досягнення поставленої мети ми здійснювали етапний контроль з використанням тестів, які відповідали вимогам надійності й інформативності та рекомендовані фахівцями для визначення фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів.

На початку підготовчого періоду результативність виконання бігу 30 м кваліфікованими баскетболістами становила $4,55 \pm 0,03$ с, човникового бігу 2×40 с $456,3 \pm 9,9$ м, стрибка у висоту з місця $50,1 \pm 1,0$ см, динамометрії сильнішої руки $54,3 \pm 2,3$ кг, тесту Купера $2984,5 \pm 55,4$ м.

Отже, зміну показників упродовж педагогічного експерименту за результатами тестування відображено на рис. 1, аналіз якого дозволяє виявити позитивний вплив тренувальних засобів, які використовувались у підготовчому періоді, на досліджені показники фізичної підготовленості. Разом з тим, порівняння отриманих результатів з оціночними таблицями, розробленими фахівцями для кваліфікованих спортсменів дозволяє зауважити, що за більшістю показників рівень підготовленості баскетболістів є «середнім», а в деяких випадках «нижче середнього». Такі дані свідчать, з одного боку, про необхідність планування індивідуальних навантажень для самостійного виконання впродовж перехідного періоду для оптимальної готовності гравців до наступного сезону, а з іншого про необхідність внесення коректив у тренувальний процес щодо компонентів навантаження (інтенсивності навантажень, інтервалів відпочинку між вправами та серіями, кількістю серій тощо) для підвищення загального рівня фізичної підготовленості баскетболістів Глухівського національного педагогічного університету.

Незначне ($p > 0,05$) покращення результативності бігу 30 м, який характеризує швидкісні здібності кваліфікованих баскетболістів, визначає необхідність збільшення обсягу годин, відведених у тренувальному процесі на розвиток швидкості гравців.

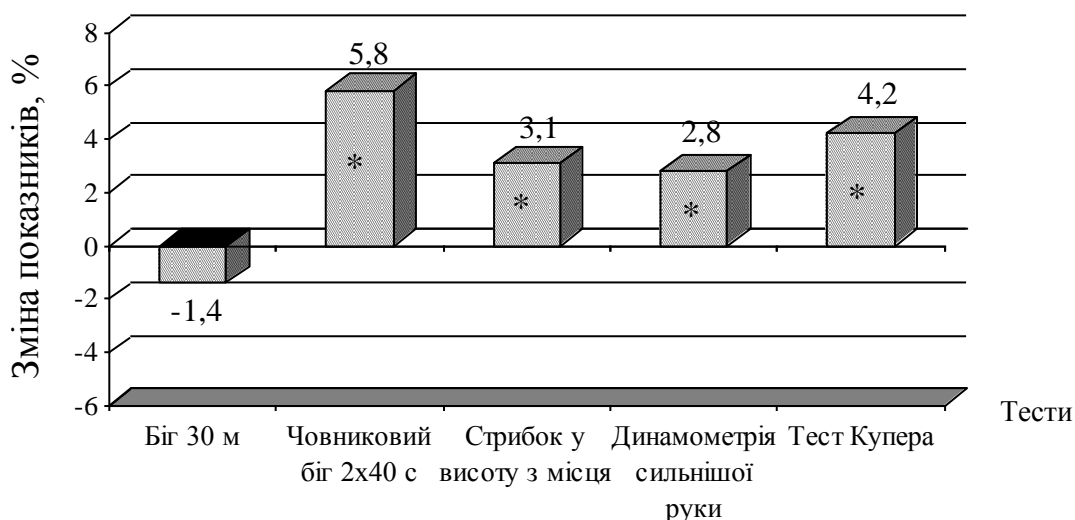


Рис. 1. Зміна (%) показників фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів (n=12) упродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки

*Примітка. * – статистично достовірна зміна (p<0,05)*

Висновки.

1. Аналіз літературних даних показав необхідність вивчення проблеми впливу різноспрямованих засобів підготовки на показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів для підвищення ефективності управління тренувальним процесом.

2. У результаті хронометрування тренувального процесу були визначені: загальний обсяг навантажень, структура та зміст підготовчого періоду річного циклу підготовки кваліфікованих баскетболістів, а також співвідношення засобів на різних етапах періоду.

3. Етапний контроль дозволив визначити позитивний вплив тренувальних навантажень підготовчого періоду на показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів. Встановлено необхідність збільшення обсягу годин, відведених у тренувальному процесі на розвиток швидкості, а також зміни компонентів навантаження для підвищення загального рівня фізичної підготовленості гравців.

Перспективи подальших досліджень передбачаються у визначенні структури та змісту річної підготовки кваліфікованих баскетболістів і їх впливу на різні сторони підготовленості спортсменів.

Список використаних літературних джерел

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
2. Козина Ж. Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: дис. ... доктора наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01. Харьков, 2010. 638 с.
3. Костюкевич В. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле. Наука в олимпийском спорте. 2014. №4. С. 22-28.
4. Костюкевич В., Щепотина Н. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. Наука в олимпийском спорте. 2016. №2. С. 24-31.
5. Костюкевич В.М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам. Наука в олимпийском спорте. 2007. № 1. С. 59-65.
6. Онищенко В.М. Вплив занять міні-баскетболом на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6-7 років на першому році навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. С. 102-106.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
8. Терещук М. М. Адаптація кардіо-респіраторної системи до стандартних фізичних навантажень у спортсменок різної спеціалізації віком 19-21 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 8. С. 21-24.

9. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2013. 39 с.

10. Щепотіна Н. Модельні характеристики функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19 (Том 2). С. 464-471.

11. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2017. 20 с.

12. Юденюк В.М., Борсук М.П., Касьян А.В. Адаптація баскетболістів студентських команд до тренувальних навантажень впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). Чернігів, 2014. Вип. 118 (т. IV). С. 226–228.

13. Cherif M., Chtourou H., Souissi N., Aouidet A., Chamari K. Maximal power training induced different improvement in throwing velocity and muscle strength according to playing positions in elite male handball players. *Biology of Sport*. 2016. 33(4). P. 393-398.

14. Di Giminiani R., Visca C. Explosive strength and endurance adaptations in young elite soccer players during two soccer seasons. Philp A, ed. *PLoS ONE*. 2017. 12(2): e0171734.

15. Gomes R.V., Moreira A., Lodo L., Nosaka K., Coutts A.J., Aoki M.S. Monitoring training loads, stress, immune-endocrine responses and performance in tennis players. *Biology of sport*. 2013. 30(3). P. 173-180.