

СИЛОВА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

Баскетбол стає все більш контактною силовою грою. Близько 70% всіх рухів баскетболіста мають швидкісно-силовий характер. Це вимагає від гравців, особливо центрових, спеціальної силової підготовки. Вони повинні володіти вибуховою силою – здатністю проявляти свої силові якості в найкоротший проміжок часу. У баскетболі це ривки, стрибки, швидкий пас, боротьба на щиті, контратаки.

Сучасний баскетбол – це атлетична гра, яка характеризується високою руховою активністю, великою напруженістю ігрових дій, що вимагає від гравця граничної мобілізації функціональних можливостей, швидкісно-силових якостей. За час існування баскетболу характер гри зазнав суттєвих змін. Новий характер гри пред'являє дуже високі вимоги до силової підготовки гравця, тому вибір теми, присвяченій силової підготовці баскетболістів студентської команди, є, безсумнівно, актуальним.

Досягти сучасних спортивних результатів не можна без високої фізичної підготовки. Прояв м'язової сили характерно для будь-якої спортивної спеціалізації, від рівня її розвитку залежить розвиток і прояв цілого ряду інших фізичних, якостей і здібностей спортсмена, тому таке велике місце в процесі фізичної підготовки відводиться вихованню силових якостей.

Силова підготовка – процес виховання і вдосконалення силових здібностей спортсмена.

Силові здібності – це комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття сила.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруги м'язів.

Дослідження особливостей розвитку силової підготовленості баскетболістів студентських команд було проведено в експериментальній і контрольній групі із застосуванням програми з розвитку силових здібностей. Тестування проводилося з жовтня 2022р. по лютий 2023р. протягом 5 місяців.

У дослідження брали участь дві групи: експериментальна група баскетболісти студентської команди НУ «Запорізька політехніка», контрольна – баскетболісти студентської команди «ЗНУ».

На початок експерименту баскетболісти обох команд мали перший розряд, і займалися в групах спортивного вдосконалення, що говорить про однаковий рівень їх підготовленості. Протягом тижня команди приділяли по

4,5 години силовій підготовці. Завдання експерименту полягає в наступному: виявити більш ефективну програму для розвитку силової підготовки баскетболістів студентських команд, провести тестування і порівняти результати.

Вправи, що сприяють розвитку силової підготовленості баскетболістів студентської команди в контрольній групі:

1. Вправа для зміцнення м'язів спини. Гравець лягає стегнами на гімнастичного козла обличчям вниз (козел під стегнами), закріплює ступні в шведській стінці і починає згинати і розгинати тулуб в тазостегновому суглобі, утримуючи в зігнутих у грудях руках «млинець» від штанги.

2. Вправа для зміцнення м'язів черевного пресу. Гравець лягає спиною на підлогу або спирається на гімнастичного козла, закріплює ноги у гімнастичній стінці і починає згинати і розгинати тулуб. Вправа виконується в кілька підходів по 15-20 разів. Варіант цієї вправи – лежачи на підлозі на спині за допомогою партнера, що утримує його ноги.

3. Віджимання від підлоги. Вправа виконується на пальцях або кулаках в кілька підходів.

4. Віджимання від підлоги з підніманням рук і оплеском долонями. Вправа виконується в кілька підходів по 15-20 віджимань.

6. Ходьба і біг на руках. Гравець приймає положення «упор лежачи», його ноги тримає партнер, який стоїть позаду. За командою тренера пари гравців починають рух до протилежної лицьової лінії в середньому або швидкому темпі, на лицьовій лінії гравці міняються місцями.

7. Підтягування на поперечині. Вправа виконується в кілька підходів по 10-12 разів.

8. Ходьба і біг з партнером на спині. Партнери підбираються за вагою.

9. Біг по сходах з партнером на спині. Вправа можна виконувати декількома способами: бігом, стрибками на двох ногах, стрибками на одній нозі і т.д. спосіб виконання визначається тренером.

10. Присідання і вистрибування з присідання з партнером на спині. Вправа виконується в кілька підходів по 10-15 повторень в кожній серії.

11. Глибокі присідання з обтяженням і без нього на двох і на одній нозі («пістолетик»). Вправа виконується в кілька підходів по 10-15 повторень.

12. Срійка на руках і ходьба на руках в стійці за допомогою партнера.

13. Віджимання в стійці на руках.

14. Біг, стрибки, виконання різних технічних елементів зі свинцевими манжетами на руках і ногах.

15. Кидки по кільцю з дистанції 3-4 м після короткого ведення м'яча зі свинцевим поясом і манжетами на зап'ястях.

Нижче наведена розроблена нами методика і наведені вправи, які сприяють розвитку силової підготовленості баскетболістів студентської команди в експериментальній групі:

Три рази на тиждень гравці повинні працювати від однієї до півтори години над силовою підготовкою. Вони розбиваються на групи по 2-3 гравця – однакових за зростом, вагою, ігровим функціям, силовим можливостям. Після інтенсивної розминки, в яку входять і обов'язкові вправи для м'язів спини і живота, починається кругове тренування на шести станціях.

Станція 1. Жим штанги лежачи на спині з максимальною можливою вагою. 3 – 4 підходи, до відчуття втоми (до 8 разів).

Станція 2. Кроки в баскетбольній стійці з грифом, «млинцем» або гирею в руках від 30 с до 1 хв вперед-назад, вліво-вправо. Руки, зігнуті в ліктях, імітують передачу м'яча вгору і в сторони. Вага гирі або «млинця» для центрових – від 20 до 30 кг. 3 – 4 підходи.

Станція 3. Повільне присідання зі штангою на плечах і швидко вставання або вистрибування. Штанга – 70-80% від власної ваги, до відчуття втоми (до 8 разів). 3 – 4 підходи. Варіант цієї вправи-підйом на носки з напівприсідом.

Станція 4. Стрибки по 1 хв на прямих ногах з обтяженням 25-30 кг над головою. 3 – 4 підходи.

Станція 5. Підтягування на поперечині зі збільшенням кількості разів у кожному підході на 1 раз. 3 – 4 підходи. Віджимання від підлоги на пальцях до втоми. 3 – 4 підходи.

Станція 6. Ривок штанги з положення напівприсіду. Вага штанги – 70-80% від власної ваги, до відчуття втоми. 3 – 4 підходи.

Закінчивши вправи з обтяженнями, гравці роблять 2-3 ривка з веденням м'яча і розслабляються перед новим підходом через 2-3 хв.

При зміні станцій застосовуються вправи для розвитку чіпкості і сили кистей: гравці в парах передають один одному (стоячи обличчям один до одного на відстані 2-3 м) «млинці» від штанги вагою 20-30 кг або гирю 16 кг, ловлять «млинці» з лівої руки на праву, обертають «млинці», гирі навколо спини, шиї, ніг, імітують обманні рухи «млинцями», гирями, медіцин-болами.

Зміна станції займає 2 – 3 хв.

Висновки. Значення силової підготовленості для розвитку сили баскетболістів студентської команди має важливе значення в баскетболі, так як розвиток сили може одночасно розвивати силову витривалість, вибухову силу і швидко-силові якості баскетболістів. Застосовують методи виховання силових здібностей з використанням ненасичених обтяжень, ударного методу, кругового тренування, ізометричний і ізотонічний метод.

На основі аналізу існуючих методик була розроблена методика підвищення рівня силової підготовки баскетболістів студентської команди, особливістю якої є метод кругового тренування на 6 станціях.