

Арабаджи Анна Юрійвна – викладач кафедри фізичного виховання НТУ “ХПІ” (Харків, Україна)

e-mail: annaarabadzhy20@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7406-4830>

Матузна Наталя Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання НТУ “ХПІ” (Харків, Україна)

e-mail: hpi.fksport@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7406-4830>

УДК 796.323.2.016

Лариса Балацька, Іван Васкан

doi: 10.15330/fcult.39.13-17

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ І МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ЇХ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Мета статті – здійснити аналіз специфіки фізичної підготовки у баскетболістів та розкрити методи оцінки щодо їх фізичного розвитку. **Методи дослідження** – аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел. **Результати**. У статті міститься опис основних критеріїв фізичного розвитку спортсменів-баскетболістів. У роботі описано специфіку підготовки юнаків до ігор, методи, що аналізують показники здоров'я та їх можливості. У статті також відображені особливості роботи з високими гравцями та гравцями з невисоким зростом, способи вдосконалення їх позитивних та усунення негативних якостей.

Ключові слова: фізична підготовка, баскетбол, студенти, критерії, підготовка, тренувальний процес, тестування, показники.

*The purpose of the article is to analyze physical training specificity of basketball student players and to reveal assessment methods for their physical development. **Research methods:** analysis, generalization, systematization of scientific research data and literary sources. **The results.** The article contains a description of the main criteria for the physical development of basketball athletes. The work describes the specifics of preparing young men for games, methods that analyze health indicators and their capabilities. The article also reflects the peculiarities of working with tall and short players, ways to improve their positive features and eliminate their negative qualities.*

Criteria of physical development of athletes: height, weight, volume of the chest, squat strength, Vital capacity (VC), and hand dynamometry. The obtained indicators are compared with the standards accepted in a particular country or region, which are analyzed and proven, based on a large number of surveyed respondents. Then, accurate descriptions of the level of physical development of the studied athletes are considered to have been obtained. There are additional indicators that are not fixed by surveys. Nevertheless, they do not lose their significance. Such qualities are mainly determined independently by the coach. They include the strength of the main muscle groups, speed-strength training (jumping ability), flexibility and reaction rate.

A lag in the development of skeletal muscle strength is most often observed in tall players, that is the reason why they relatively often suffer from injuries, get tired faster, and have posture problems. Also, such players usually have less mobility and movements coordination, caused by their height.

By paying attention to the selection and training of tall players, the process of preparing short players is carried out simultaneously. Such players have their own advantages and qualities that are necessary in basketball. Short players, unlike tall ones, usually do not have problems with mobility and coordination.

Keywords: physical training, basketball, students, criteria, training preparation, training process, testing, indicators.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Фізичний розвиток – закономірний процес морфологічних і функціональних змін організму, особливості якого залежить від внутрішніх причин і життя конкретної людини. Рівень фізичного розвитку – один із головних критеріїв підбору тренувальної програми та дозування навантаження на тренувальних заняттях з баскетболу [1].

Мета статті – здійснити аналіз специфіки фізичної підготовки у баскетболістів та розкрити методи оцінки щодо їх фізичного розвитку.

Методи. Аналіз, узагальнення, систематизація даних наукових досліджень та літературних джерел.

Результати дослідження. Критерії фізичного розвитку спортсменів: ріст вага, об'єм грудної клітини, станова сила, ЖЕЛ, динамометрія кисті. Отримані показники порівнюють зі стандартами, що прийняті в тій чи іншій країні, чи місцевості, які проаналізовані, доведені на основі великої кількості обстежених респондентів. Тоді вважається одержані точні описи рівня фізичного розвитку досліджуваних. Існують додаткові показники, які не фіксуються обстеженнями, проте не втрачають своєї значущості. Такі якості визначаються в основному тренером самостійно. До них відносять силу основних м'язових груп, швидкісно-силова підготовка (стрибучість), гнучкість, швидкість реакції.

До одних із найважливіших показників відносять силу основних груп м'язів [4]. Від цього залежить швидкість та активність гравців на майданчику, а також ігрова поведінка. Не менш важливою якістю для баскетболу є швидкісно-силова підготовка (стрибучість) [1, 5]. Хороша стрибучість у поєднанні з правильною тактикою та швидкістю реакції забезпечують підбір м'яча на своєму та чужому щиті. Не менш важлива якість – швидкість (або швидкість рухів) [4, 10]. Для баскетбольної гри потрібна не лише лінійна швидкість. В розуміння швидкості входить вміння швидко бігати на короткі дистанції, вміння швидко виконувати зупинку і змінювати напрямок руху, швидко реагувати на ситуацію, що змінюється. При цьому дуже важливо, щоб цю якість баскетболіст виявляв під час протиборства із противником, тому швидкість слід тренувати і в ігровому тренувальному процесі.

Наведемо тести з оцінки різних компонентів швидкості баскетболіста:

- прямолінійний ривок з високого старту на 20 м;
- спринтерський біг на 25 м з високого старту;
- зорово-рухова реакція визначається за допомогою реакціометра.

У тренувальному та змагальному процесі баскетболіст виконує значну роботу за обсягом та інтенсивністю, тому слід звертати увагу на покращення витривалості гравця [2, 6].

Баскетбол сприяє вихованню витривалості загалом, проте для досягнення кращих результатів необхідно здійснювати ряд контрольних тестів та вправ, таких як човниковий, слаломний, спринтерський біг, контроль статичної витривалості.

До необхідних баскетболісту якостей слід включити гнучкість [4,8]. Техніка гравця багато в чому залежить від хорошої рухливості та гнучкості суглобів. Обов'язково в тренувальний процес слід включати спеціальні вправи та тестування з гнучкості:

- “вікрут назад” за допомогою вимірювальної чи гімнастичної палиці. Допомагає визначати рухливість у плечових суглобах;
- нахил тулуба вперед з положення сидячи;
- визначення рухливості в кульшових суглобах здійснюється за допомогою вимірювання відстані між стопами при поперечному шпагаті.

У процесі розслаблення здійснюється правильний розподіл гравцем власної енергії під час гри, точність кидка, вибір потрібної тактики. Щоб розвинути у гравця вміння правильно розслаблятися рекомендовано включати у тренувальний процес вправи з його розвитку.

Гравцю можна давати вправи з розслаблення наприкінці тренувального заняття, щоб зняти напруженість в м'язах і навчити баскетболістів контролювати цей процес [5,9].

Головною чинною силою баскетбольної команди є високорослі гравці. Високий зріст є одним із головних показників схильності до цього виду спорту. Ця риса визначає спортивну майстерність та можливі успіхи у баскетболі. Саме високі юнаки та дів-

чата повною мірою можуть розкритися у грі як спортсмени, розвинути свої індивідуальні можливості.

Слід зазначити, що у високих баскетболістів є свої особливості фізичного розвитку. На це, в першу чергу, повинен звернути увагу тренер команди, оскільки неправильна організація тренувального процесу гравців з високим зростом може призвести до травм спортсменів, а також до погіршення їх функціональних та ігрових показників.

Спостерігається динаміка більш раннього розвитку порівняно з минулим десятиліттям біологічного віку у підлітків. Юнаки та дівчата завершують формуватися фізично приблизно в 19-20 років. Цей період відзначається своїми особливості, якщо йдеться про високих за зростом спортсменів-баскетболістів. [3, 7].

У високих гравців найчастіше спостерігається відставання в розвитку сили м'язового скелета, тому вони порівняно часто одержують травми, швидше втомлюються, мають проблеми з поставою. Також такі гравці, як правило, мають меншу рухливість, координацію рухів, що обумовлено їх ростом.

Спираючись на особливості фізичного розвитку більшості високих гравців, слід включити до тренувального процесу такі види діяльності:

1. Вправи для покращення координації рухів та рухливості.
2. Вправи на розвиток фізичної витривалості.
3. Вправи на розвиток швидкості та швидкості рухів (ривки, швидкі передачі, зупинки, зміна напрямку бігу).
4. Вправи на покращення сили м'язів та розвиток м'язової маси.
5. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей(стрибучості).

Слід зазначити, що індивідуальний підхід під час роботи з баскетболістами, має значення у випадках при збільшенні об'єму та інтенсивності навантаження.

Завдяки правильній діяльності сучасних тренерів рівень фізичної підготовки високих гравців за останній час значно покращився. Неправильним вважається в тренувальному процесі юнацьких та студентських команд, що тренування високих баскетболістів спрямоване лише на оволодіння ними центрових амплуа. У той час як центровий, що відповідає сучасним вимогам, повинен мати навички гри на кожній позиції (табл. 1).

Таке виховання баскетболіста покращить його фізичний розвиток та розвиток його можливостей щодо стратегії гри.

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку в залежності від амплуа гравців

№ п/п	Амплуа гравця	Ріст ,см	Вага, кг	Швидкісно-силові показники, см	Швидкість бігу 20 м, сходу, с
1	Розігруючий захисник	181–187	75-90	64-66	2.5-2.7
2	Атакуючий захисник	180–186	85-100	65-68	2.6-2.7
3	Легкий форвард	190–196	95-110	69-75	2.7-2.8
4	Важкий форвард	197–202	101-105	76-95	2.8-3.0
5	Центровий	200–212	103-115	94-113	2.9-3.0

Спираючись на основні показники фізичного розвитку, можна зрозуміти сильні та слабкі сторони своїх учнів та підібрати потрібні комплекси вправ для вдосконалення переваг гравців та ліквідувати недоліки [2, 10].

Приділяючи увагу відбору та підготовки високих гравців, паралельно здійснюється процес підготовки з гравцями низького росту. Такі гравці мають свої переваги та якості, що необхідні в баскетболі. Низькі гравці, на відміну від високих, як правило, не мають проблем з рухливістю та координацією.

Однак їм часто не вистачає сили, щоб грати в контакт з більшим суперником. Невисоким баскетболістам потрібно бути більш активними і швидшими, ніж гравці з ростом.

Низьким гравцям, через свою комплекцію, необхідно високо стрибати, щоб здійснювати підбирання. Перелічимо основні якості, на які мають звертати увагу тренери під час роботи з невисокими баскетболістами:

- Розвиток м'язової сили та розвиненої мускулатури;
- швидкісно-силові показники;
- швидкість та швидкість реакції;
- рухливість та активність.

Дискусія. Наведені результати дослідження оптимізують найважливіші показники щодо основних груп м'язів, від яких залежить ряд фізичних якостей: швидкість, гнучкість, швидкісно-силові показники [1, 5]. Виділяють особливості фізичного розвитку як у високих так і у низьких гравців-баскетболістів. Наведені рекомендаційні види діяльності для покращення тренувального процесу як високорослих так і низькорослих гравців [2, 10].

Висновки. Підсумовуючи вище наведене та орієнтуючись на показники про фізичний стан баскетболіста, можна стежити за станом його здоров'я та виключити можливі травми. Іншими словами, знання тренера про фізичний розвиток своїх підопічних – це важливий чинник у спортивному житті молодих людей.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення показників функціональної підготовленості, що передбачають використання індивідуальних підходів як до високих так і до низьких гравців, а також орієнтуючись на амплуа гравців.

1. Клюс, О., Балацька, Л., Кужель, М., Скавронський, О., & Стасюк, В. (2022). Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (25), 72–77. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-25.72-77>
2. Клюс, О., Балацька, Л., Кужель, М., Юрчишин, Ю., Комарова, Т., Андреев, С., & Цимбалістий, В. (2022). Ефективність використання дівчатами баскетболу 3x3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (26), 129–134. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134>
3. Клюс, О., Прозар, М., Балацька, Л., Скавронський, О., Петров, А., & Бережок, С. (2022). Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3x3 протягом 2010–2021 років. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (24), 17–24. вилучено із <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256697>
4. Мітова, О. О.; Сушко, Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі. *Дніпропетровськ: ДДФКіС*, 2015, 216.
5. Мітова, О.О., Сушко, Р.О. (2016). Тестування баскетболістів. *Дніпропетровськ: Вид. "Інновація. Навчальний посібник [для студентів закладів вищої освіти фізичної культури і спорту] Дніпро: ТОВ підприємство "Дріант", 2021. 266 с.*
6. Поплавський ЛЮ, Маслова ОВ, Безмилов ММ, Мітова ОО, Мурзін ЄВ, Четвертак ОА. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Міністерство молоді та спорту України, Республіканський наук.-метод. кабінет, ФБУ, 2019. 166 с.
7. Тимофеев, А. Ступінь впливу рівня розвитку фізичних якостей на технічну підготовленість баскетболістів 12-13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2018, №3, С. 140-144.
8. Шинкарук, Оксана; Мітова, Олена. Об'єкт контролю підготовленості баскетболістів в процесі багаторічної підготовки. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*, 2021, 277.
9. Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E., Pastuhova, V., & Vysochin, F. Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. 19 (3), Art. 250, P. 1708–1714. DOI:10.7752/jpes.2019.03250

10. Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical education / Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport, Volume 18, 31 October 2018, № 286, Pages 1939 - 1944. DOI:10.7752/jpes. 2018.s4286

References

1. Klius, O., Balatska, L., Kuzhel, M., Skavronskiy, O., & Stasiuk, V. (2022). Sformovanist interesu zdobuvachiv vyshchoi osvity do zaniat stritbolom. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, (25), 72–77. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-25.72-77>
2. Klius, O., Balatska, L., Kuzhel, M., Yurchyshyn, Yu., Komarova, T., Andreiev, S., & Tsymbalistyi, V. (2022). Efektyvnist vykorystannia divchatamy basketbolu 3kh3 pid chas fizychnoho vykhovannia v zakladi vyshchoi osvity. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, (26), 129–134. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2022-26.129-134>
3. Klius, O., Prozar, M., Balatska, L., Skavronskiy, O., Petrov, A., & Berezhok, S. (2022). Rezultaty uchasti zhinochoi ukrainskoi zbirnoi z basketbolu 3kh3 protiahom 2010–2021 rokiv. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, (24), 17–24. vylucheno iz <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256697>
4. Mitova, O. O.; Sushko, R. O. Metody naukovykh doslidzhen u basketboli. Dnipropetrovsk: DDIFKiS, 2015, 216.
5. Mitova, O.O., Sushko, R.O. (2016). Testuvannia basketbolistiv. Dnipropetrovsk: Vyd. "Innovatsiia. Navchalnyi posibnyk [dlia studentiv zakladiv vyshchoi osvity fizychnoi kultury i sportu] Dnipro: TOV pidpriemstvo "Driant", 2021. 266 s.
6. Poplavskiy LIu, Maslova OV, Bezmylov MM, Mitova OO, Murzin YeV, Chetvertak OA. Navchalna prohrama dlia DIuSSh, SDIuShOR, ShVSM ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliiu. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy, Respublikanskyi nauk.-metod. kabinet, FBU, 2019. 166 s.
7. Timofieiev, A. Stupin vplyvu rivnia rozvytku fizychnykh yakosti na tekhnichnu pidhotovlenist basketbolistiv 12-13 rokiv. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 2018, №3, S. 140-144.
8. Shynkaruk, Oksana; Mitova, Olena. Obiekt kontroliu pidhotovlenosti basketbolistiv v protsesi bahatorichnoi pidhotovky. Fizychnе vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy, 2021, 277.
9. Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E., Pastuhova, V., & Vysochin, F. Psychological selection in game sports on the basketball example. Journal of Physical Education and Sport, 2019. 19 (3), Art. 250, P. 1708–1714. DOI:10.7752/jpes.2019.03250
10. Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical education / Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport, Volume 18, 31 October 2018, № 286, Pages 1939-1944. DOI: 10.7752/jpes. 2018.s4286.

Цитування на цю статтю:

Балацька ЛВ, Васкан ІГ. Особливості фізичної підготовки студентів-баскетболістів і методи контролю їх фізичного розвитку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 13-17

Відомості про автора:

Балацька Лариса Василівна – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: l.balatska@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7963-2726>

Васкан Іван Георгійович – доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, кандидат педагогічних наук, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: i.vaskan@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-1725-3595>