

# **РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

*Гриб Тетяна,*

*старший викладач*

*Сумський національний аграрний університет*

*Клименченко Тетяна,*

*старший викладач*

*Сумський національний аграрний університет*

Для сучасного баскетболу характерні підвищення змагальних навантажень, виконання технічних прийомів на великій швидкості із протидією суперника, застосування активних систем захисту та нападу: пресингу та швидкого прориву. Баскетболіст, що володіє достатнім рівнем витривалості, тривалий час зберігає гарну спортивну форму, проявляє більшу активність як в одній грі, так і впродовж змагального періоду, демонструє більш стабільну та ефективну техніку, відрізняється швидким тактичним мисленням.

Мета дослідження - виявлення найбільш ефективних засобів виховання спеціальної витривалості у баскетболістів аграрного університету

Спеціальна витривалість - це здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження за час, обумовлений вимогами спеціалізації.

Структура спеціальної витривалості баскетболістів визначається такими факторами як: загальна витривалість (30-35%); рівнем розвитку швидкісних, силових і швидкісно-силових здібностей (32-35%); швидкісно-силової та швидкісної витривалості (27-30%). Крім того, важливим показником рівня розвитку спеціальної витривалості у баскетболі є збереження ефективності виконання технічних прийомів та рішень тактичних завдань протягом всієї гри.

Нами був розроблений експериментальний комплекс тренувальних занять з акцентом на виховання спеціальної витривалості для

баскетболістів аграрного університету на етапі спортивного удосконалення. В річному циклі підготовки студентської баскетбольної команди застосовували комплекс два рази - на початку підготовчого періоду і за 1,5-2 місяця до початку основних змагань року.

В основі експериментальної програми по вихованню спеціальної витривалості лежить колове тренування з використанням засобів легкої атлетики, спеціальних баскетбольних вправ та інших видів спортивних ігор, таких як футбол, гандбол.

Основними критеріями оцінки рівня розвитку загальної та спеціальної витривалості в експерименті були наступні функціональні проби: Штанге, індекс Руф'є; тест Купера; спеціальний тест – човниковий біг 2 по 40 секунд; показники стійкості техніки кидка та ефективності рухових дій. Результати проведеного педагогічного експерименту по впровадженню в навчально - тренувальний процес експериментальної програми виховання спеціальної витривалості баскетболістів на етапі спортивного вдосконалення представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Динаміка зміни показників спеціальної витривалості баскетболістів аграрного університету

| Показники                           | Середні значення по команді |                               |         |
|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------|
|                                     | Початок експерименту        | Після проведення експерименту | приріст |
| Проба Штанге, с                     | 38,2                        | 58,6                          | -20,4   |
| Індекс Руф'є, умовн. ед.            | 12,26                       | 9,53                          | -2,73   |
| Тест Купера, м                      | 3192                        | 3106                          | +86     |
| Челнок 2x40", м                     | 396                         | 418                           | +22     |
| Коефіцієнт кидків                   | 0,13                        | 0,17                          | +0,04   |
| Коефіцієнт ефективності рухових дій | 0,07                        | 0,12                          | +0,05   |

Сумарні результати медико - біологічних досліджень та випробувань рівня розвитку спеціальної витривалості показали істотне покращення механізмів адаптації у баскетболістів. Так показники реактивних

властивостей ССС (індекс Руф'є) змінилися з рівня нижче за середній до середнього рівня.

Значно покращилися показники витривалості організму спортсменів до роботи в змішаному (аеробному та анаеробному) режимах і кисневої недостатності (проба Штанге). Показники за цим параметром змінені з рівня нижче за середній до рівня вище за середній. Змінилися показники загальної витривалості, що свідчить про підвищенні рівня фізичної працездатності баскетболістів аграрного університету (тест Купера). Приріст склав 86 м., але показник загальної витривалості не змінився і залишився на середньому рівні. Приріст в показниках спеціальної швидкісної витривалості (човниковий біг 2x40'') склав 22 м. і змінився з рівня нижче за середній до середнього рівня.

Ефективність рухових дій (показує кількість влучних кидків в одиницю часу) також збільшилася від 23 до 36 попадань за 5 хвилин. У відсотковому співвідношенні результативність збільшилася з 58,9% до 70,6%.

Спеціальна витривалість є однією з провідних фізичних якостей, що визначає ефективність ігрових дій у баскетболі. Збереження ефективності виконання технічних прийомів протягом всієї гри залежить від рівня розвитку спеціальної витривалості. Тому пошук раціональних засобів виховання спеціальної витривалості є актуальним в даний час.

Динаміка зміни показників спеціальної витривалості, отриманої в ході педагогічного експерименту, вказує на активізацію аеробних процесів енергозабезпечення організму внаслідок тренувальної дії запропонованої експериментальної програми.

Таким чином, спираючись на результати дослідження, можна стверджувати, що експериментальний комплекс з виховання спеціальної витривалості з використанням основних та додаткових засобів є ефективним і може бути рекомендований для подальшого застосування в підготовці баскетболістів.

## Відомості про авторів

Гриб Тетяна Олександрівна

Сумський національний аграрний університет, кафедра фізичного виховання

Старший викладач

адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

Клименченко Тетяна Григоріївна

Сумський національний аграрний університет, кафедра фізичного виховання

Старший викладач

адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання