

РУДЬ І.С.

УДК 796015

## МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

**Постанова проблеми.** Так як сучасний баскетбол характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, на сьогоднішній день, вимоги до рівня розвитку фізичних якостей гравців виконувати складні технічні прийоми і активні тактичні взаємодії на високій швидкості в умовах силового пресингу, утримувати високу інтенсивність гри до останніх секунд матчу. Фахівці зазначають, що одним з резервів результативності змагальної діяльності є вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів, а саме: швидкісно-силових здібностей, проявом яких є стрибучість. Це актуалізує проблему вдосконалення пригучості баскетболістів з використанням специфічних засобів і методів.

**Мета:** визначення засобів і методів розвитку стрибучості у юних баскетболістів.

**Виклад основного матеріалу.** Стрибок – це складний, реактивний рух, в якому задіяні групи крупних м'язів ніг, спини, черевного пресу. Не треба забувати, що вправи на розвитках стрибучості достатньо травмонебезпечні, так як, під час стрибків суглоби ніг та спини піддаються значному, а головне ударному навантаженню. Особливе значення має поєднання вправ на стрибучість з іншими видами фізичного навантаження.

Як відомо, баскетбол відноситься до ігрових видів спорту, що вимагають значного прояву швидкісно-силових здібностей. Одним з найбільш значущих елементів змагальної діяльності баскетболіста, ефективність виконання якого прямо залежить від рівня швидкісно-силових здібностей, є різні види стрибків. О. В. Жбанков відзначає, що високий рівень швидкісно-силових якостей позитивно впливає на технічну підготовку, дотримання рухових навичок і на здатність до концентрації зусиль у часі та просторі.

До аналогічного висновку приходив і В. М. Левін. У своїх дослідженнях він виявив залежність ступеня технічного рівня майстерності баскетболістів середнього та старшого юнацького віку від рівня розвитку швидкісно-силових якостей, що підтверджується наявністю між ними статистично достовірного зв'язку. Наприклад, точність кидків у стрибку залежить від рівня розвитку стрибучості. У баскетболістів старше 15 років виявляється позитивна кореляція між цими показниками.

Т. А. Зельфович С. А. Карамінас, спостерігаючи за грою юних баскетболістів, вказали на недостатню активність гравців при боротьбі, за м'яч, що відскочив від кошика, що, на їхню думку, пов'язано з недоліками в спеціальній стрибковій підготовці юних баскетболістів і з недосконалим технічним виконання цього прийому.

Фахівцями неодноразово зазначається відставання в ефективності баскетболістів різного віку і кваліфікації, відзначає високу значимість показників стрибучості у всіх досліджуваних вікових групах (11-12, 13-14, 15-16, 17-18, 19-20 і 21-28 років).

Аль Кхатіб Ахмад, відзначає значення рівня швидкісно-силової підготовленості для ефективного навчання техніці основних прийомів гри на етапі початкової підготовки. При цьому автор, погоджуючись із загальноприйнятою думкою про те, що

різнобічна підготовленість юних баскетболістів є одним з основних умов успіху в багаторічній підготовці та посилаючись на думку численних авторів про провідне місце в структурі фізичної підготовленості її швидко-силового компоненту, в якості тесту швидко-силової підготовленості м'язів пояса нижніх кінцівок завойовує лише стрибок в гору за методикою В. М. Абалакова. Автор відзначає, що, по-перше, стрибки поштовхом однією ногою з місця в баскетболі не виконується; по-друге, аналіз від созапису дозволив зробити висновок, про значне розходження за ступенем участі в відштовхуванні пружних компонентів стрибків, з місця і розбігу. Це зумовило виділення їм також протяжного виду стрибків – з кроку. Стрибки з відштовхуванням однією ногою з розбігу відрізняються ще більш значним навантаженням на пружні компоненти м'язів, ніж у стрибку з розбігу з відштовхуванням двома ногами. На думку І. В. Єрьоміна, в таких стрибках виражений внесок у відштовхування махових рухів як рук, так і махової ноги. Такі стрибки мають складну координаційну структуру, і результативність в них, безсумнівно, може залежати від сформованості техніки. Стрибки з відштовхуванням однією ногою з розбігу виконуються на великій швидкості, і є основними видами стрибків, що застосовуються в атаці.

Згідно Д. М. Порінову, специфічними особливостями прояву стрибучості є :

- Швидкість і своєчасність стрибка;
- Виконання стрибка з місця або короткого розбігу, переважно у вертикальному напрямку;
- Кількаразове повторення стрибків в умовах силової боротьби (серійна стрибучість)
- Управління своїм тілом в безпорному положенні;
- Точність приземлення і готовність до початкових подальших дій.

Ю. Д. Железняк рекомендує для розвитку стрибучості наступні вправи.

1) Стоячи на гімнастичній стінці обличчям до неї, тримаючись за рейку на рівні пояса, глибоке присідання на одній нозі, іншу кевкаючи вниз, і швидке повернення у вихідне положення, потім на іншій нозі. Те ж саме з обтяженням.

2) Стрибки з глибокого присіду, торкаючись підвищеного предмета, встановленої планки (висота індивідуальна для кожного учня); з махом рук, з обтяженням, з волейбольним м'ячем у руках і виконанням випадного удару в стрибку.

3) Стрибок «в глибину» - з гімнастичної стінки (висота статечно збільшується з 50 до 200 см) на м'яку опору. Зстрибування з висоти 30-80 см з наступним стрибком вгору і виконанням кидка набивного м'яча (1 кг) з-за голови з сильним завершальним рухом кистями рук. Те ж з волейбольним м'ячем – нападаючий удар (як у вправі 2)

4) Біг по сходах вгору і стрибки з глибокого присіду.

5) Запригування з тумби з різної висоти (50см, 80см, 1м)

6) Стоячи на відстані 1 – 1.25 м. від стіни (щита) з набивним баскетбольним м'ячем в руках, в стрибку кинути м'яч вгору об стінку, приземлитися, знову стрибнути і зловити м'яч, приземлитися і знову в стрибку кинути м'яч і т. д. (виконують ритмічно, без зайвих підскоків). Те ж саме, але без торкання м'ячем стіни, те ж саме, але стрибки на одній нозі.

7) Стрибки для перешкоди

8) Стрибки з місця вгору з напівприсіду з обтяженням. Торкнутися головою підвищеного предмета на індивідуально максимальній висоті.

9) Стрибки поштовхом двох ніг з напівприсіду, права (ліва) нога попереду, на плечах обтяження. Те ж саме, але під час стрибка змінити положення ніг.

10) Присідання з обтяженням на плечах. Присід глибокий.

11) Стрибки на обох ногах, на плечах обтяження. Ноги в колінних суглобах згинаються незначно.

12) Силові тренування на тренажерах у формі кругового тренування (6-8 станцій)

Згідно даному розділу роботи, відзначимо, що рівень прояву стрибучості найтіснішим чином пов'язаний зі ступенем освоєності рухів. Тільки при добре освоєній техніці рухів баскетболіст здатний до повного прояву швидкісних можливостей м'язів.

В.Н. Платонов підкреслює, що ефективна робота над розвитком стрибучості пов'язана з комплексним застосуванням різних методів. Планування окремих компонентів навантаження

при використанні різних методів повинне забезпечувати граничні вимоги до швидкісно-силових можливостей спортсменів. При цьому вправи повинні виконуватися також з граничною швидкістю.

### **Основними методами виховання стрибучості є:**

- **метод повторного виконання вправи**, характеризується виконанням вправи (певну кількість повторень) через певні інтервали відпочинку (між підходами або серіями), протягом яких відбувається достатнє відновлення працездатності спортсмена. Цей метод для розвитку швидкісно-силових якостей дозволяє вибірково впливати на певні групи м'язів людини;

- **інтервальний метод**. Цей метод зовні схожий з повторним методом. Але якщо, при повторному методі характер впливу навантаження визначається виключно самим правою, то при інтервальному методі великим тренувальним впливом має і інтервали відпочинку;

- **ігровий метод** виховання стрибучості. Цей метод володіє істотним недоліком – обмежене дозування навантаження. Звичайно, є певне навантаження і гравець його отримує, якщо він активно бореться під щитом, вистрибуючи вертикально вгору за м'ячем, який відскочив після виконаного кидка по кільцю супротивником. І якщо баскетболіст частіше виконує кидки в стрибку, відштовхуючись двома ногами, або однією. Отже, цей метод залежить від самого же спортсмена – наскільки він активний у грі.

- **метод кругового тренування**, який можна проводити за методом повторних вправ. Метод кругового тренування забезпечує комплексний вплив на різні групи м'язів. Вправи підбирають таким чином, щоб кожна наступна серія включала в себе нову м'язову групу, дозволяла значно підвищити обсяг навантаження при строгому чергуванні роботи та відпочинку. Подібний режим забезпечує значний приріст функціональних можливостей систем дихання, кровообігу, енергообміну, але на відміну від повторного методу можливість локально направленої дії на певні м'язові групи тут обмежена.

**Висновок:** отже, виходячи з наукових рекомендацій та спеціальної літератури, для розвитку стрибучості таких баскетболістів можна рекомендувати комплекси застосування вправ у

динамічних та швидкісних режимах за допомогою різних методів, а саме: методу повторного виконання, ігрового методу, інтервального методу кругового тренування.

#### Список використаних джерел

1. Аль Кхатіб Ахнад. Початкове навчання юних баскетболістів з урахуванням швидкісно-силової підготовки (Аль Кхатіб Ахнад. – Волгоград, 2000.)
2. Єрьомін. І. В. До проблеми розвитку пригучості у баскетболістів / І.В. Єрьомін – Харьков – Белгород – Красноярск. – 2006.
3. Жбанов О. В. Розвиток пригучості у юних баскетболістів /О. В. Жбанов // Фізкультура і спорт. – 1995. - №3
4. Корнеев Р. А. Динаміка атлетичної підготовки баскетболістів та її оцінки /Р. А. Корнеев// теорія і практика фізичної культури. – 2004. - №3.
5. Карягін В. М. Факторна структура технічної відсталості та фізичної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації в багаторічному циклі тренування /Теорія і практика фізичної культури// В. М. Корягін. 1999. №2.
6. Левін В. М. Експериментальне дослідження швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів /В. М. Левін//Теорія і практика фізичної культури. – 1970. №8.
7. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки /В. Н. Платонов - К. : Вища школа. 1984.
8. Портков. Ю. М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения /Ю. М. Тортков – М. Академия, 2001.