

Олександр Ткачук,
студент групи ФКСм-21,
Західноукраїнський національний університет,
Неля Маляр,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що у тренуванні баскетболістів 16-18 років велика увага приділяється фізичній підготовці, насамперед, підвищенню рівня швидкісно-силової підготовленості молодих спортсменів, пильна увага приділяється освоєнню складних техніко-тактичних процесів, формування індивідуального стилю гри, здійснюється поступовий перехід до освоєння складних навичок комбінаційної гри [2; 3].

Згідно з даними спеціальної літератури, «...комплексне виховання рухових якостей ефективніше за одностороннє тренування молодих баскетболістів, спрямоване на роздільний розвиток сили, швидкості чи витривалості. Наприклад, у роки занять різнобічна фізична підготовка в молодих баскетболістів займає близько 70% навчального часу, а спеціальна близько 30%». У наступні періоди багаторічної підготовки дане співвідношення змінюватиметься у бік збільшення часу, що відводиться на спеціальну підготовку» [1].

Фахівці стверджують, що комплексне використання засобів та методів фізичної підготовки забезпечує хорошу фізичну підготовленість, спеціалізовані рухові прояви, системні та стабільні рухи, становлення умінь та навичок. Ефективним є також «...застосування засобів активного тренування аналізаторних систем, що включають вправи з елементами прискорень і стрибків, гри, естафети, що в цілому сприяє кращому розвитку провідних рухових якостей, у тому числі - швидкісних і швидкісно-силових» [4].

Показано, що на початкових етапах удосконалення здатності до точного відтворення рухових дій оптимальним є період приблизно 15-19 занять, При цьому не відзначається достовірних відмінностей між результатами у юнаків та дівчат, за винятком показників максимальної частоти рухів. Виявлено також, що «...значний приріст показників точності спостерігається за тимчасовими параметрами – до 15-17-го заняття, за просторовими – до 19-21-го заняття та за силовими параметрами – приблизно до 21-25-го заняття» [2].

У ході тренування молодих спортсменів важливо акцентувати увагу на вихованні швидкості та швидкісно-штових якостей, оскільки саме такий характер вправ найбільшою мірою відповідає їх віковим та психологічним особливостям.

Дослідники вивчали ефективність ігрової діяльності баскетболістів підліткового віку і показали, що «...кількість і якість технічних прийомів, що виконуються в іграх змагань, тісно співвідноситься не тільки з кваліфікацією баскетболістів, але і зі ступенем досконалості координаційних здібностей,

оскільки рухова координація молодих баскетболістів багато в чому зумовлена антропометричними показниками» [2; 3].

При цьому автори вважають, що «...спрямований розвиток сили є ефективним лише до певного рівня підготовленості, після чого доцільно перенести акцент на корекцію силових проявів у рухах (диференціацію, усвідомлення, відчуття, управління) в екстремальних умовах гри та тренування» [1; 4].

Список використаних джерел

1. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2015. 109 с.
2. Горбуля В. Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 91 с.
3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.
4. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.

Олександр Ткачук,

студент групи ФКСм-21,

Західноукраїнський національний університет,

Едуард Маляр,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,

Західноукраїнський національний університет

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

В абсолютній більшості видів спортивної діяльності необхідний одночасний прояв у оптимальному поєднанні швидкості та сили, що прийнято розглядати як прояв швидкісно-силових якостей.

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей багато в чому визначає успіхи у спортивних виступах, будучи надійним фундаментом для прояву інших якостей.

У молодшому шкільному віці прояв швидкісно-силових якостей в основному залежить від здатності реалізувати ці якості у конкретній руховій навичці та від здатності до максимального прояву м'язової сили у невеликій відрізку часу [1].

З віком удосконалюється нервово-м'язова координація під час виконання швидкісно-силових вправ, що зумовлює ефективніший їх прояв.

Швидко-силові вправи покращують як загальну, і спеціальну підготовку дітей, незалежно від віку. Фахівці зазначають, що «...застосування швидкісно-