

вправи додатковими рухами, виконання часто використовуваних вправ у невідомих попередньо поєднаннях, виконання завдань при різному ступені загальної втоми, виконання спеціальних завдань за наявності збиваючих факторів, комбіновані вправи – поєднання кількох завдань та їх послідовне виконання.

Список використаної літератури

1. Болотов О. О., Моргоєв В. Б. Розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Випуск 6 (62) 2015. С. 14–16.
2. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12–17 років. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 3. С. 154–163.
3. Паламарчук Ю. Г., Бекас О. О. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років. *Вісник Запорізького національного університету: Зб. Наук. Пр. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2010. № 2(4). С. 176–179.
4. Мельник В. В. Методичні рекомендації з курсу підвищення спортивної майстерності борців-дзюдоїстів / В.В. Мельник. Вінниця: ВДПУ, 2011. 24 с.

Анастасія Коваль,
здобувачка першого курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник:
Неля Маляр,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

ВИМОГИ ДО ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД

У сучасних умовах усі педагогічні дослідження у сфері загальної фізичної

підготовки (ЗФП) баскетболістів студентських команд спрямовані на те, щоб підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості до ефективної діяльності на майданчику в ході ігор протягом усього змагального сезону [2].

Сучасна ЗФП баскетболістів студентських команд має спиратися на новітні досягнення спортивної науки. При вивченні процесу ЗФП баскетболістів студентських команд слід також спиратися на практичний досвід роботи тренерів, які працюють в цій категорії. Педагогічна діяльність тренерів з баскетболу студентських команд пред'являє високі вимоги до рівня їхньої методичної та психологічної підготовленості. Практика показує, що їм необхідно опанувати як методами навчання, так і вміннями психологічного настрою гравців і команду загалом [1; 5].

Основні положення сучасного тренувального процесу баскетболістів студентських команд показують його спрямованість на вдосконалення системи їхньої підготовки з метою максимального розвитку індивідуальних рухових здібностей кожного з гравців. Ці рухові здібності повинні розвиватися лише на основі найвищого рівня ЗФП баскетболістів студентських команд [3].

Наші дослідження показали, що баскетболісти студентських команд мають різні рухові здібності та різне ігрове амплуа, що потребує прояву тих чи інших фізичних якостей. На особливості фізичної готовності рухових здібностей гравців різного амплуа звертають увагу багато фахівців у сфері баскетболу [2].

Відмінності у показниках уваги та перешкодостійкості у кваліфікованих баскетболістів різних ігрових амплуа показані в результатах дослідження Хромаєва З.М. [4; 5]. У баскетболі можна виділити особливості техніко-тактичних дій при грі в атаці та в захисті. У зв'язку з цим ігрові амплуа захисників, нападників та центрових гравців, носять певний характер під час гри, відповідно і вимоги до їхньої фізичної готовності дещо специфічні, тому

всі ці гравці тренуються в одній команді, але за різними програмами ЗФП [1].

У сучасному баскетболі відзначено деяку уніфікацію тренувального процесу, коли тренування високорослих гравців здійснюється за всіма ігровими прийомами. Такий похід до організації ЗФП студентських баскетболістів є головним завданням для нападників. На жаль, ростову перевагу не всі гравці можуть реалізувати через неправильну ЗФП, яка часто проводиться без урахування індивідуальних особливостей високорослих гравців. Необхідно уникати усереднених програм ЗФП баскетболістів студентських команд [4].

У тренувальний процес слід впроваджувати диференціювання фізичного навантаження, а також засобів та методів ЗФП щодо амплуа гравців.

Було встановлено, що енергетичні витрати баскетболістів студентських команд у процесі виконання ігрових дій значною мірою залежать від ігрового амплуа у команді [3].

Відомо, що ігрова структура баскетбольної команди визначається наявністю гравців, які виконують різні амплуа. Раціональне розташування гравців на майданчику визначає тренер команди. Він закріплює за конкретними гравцями специфічні функції.

Про ефективність дій баскетбольної команди можна судити, якщо Ігрове амплуа відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Помітити це головне завдання тренера баскетбольної команди.

Встановлено, що у гравців певних амплуа формується комплекс фізичних якостей, які сприяють найбільш ефективній реалізації ігрових дій. Швидкість ігрових переміщень баскетболістів та індивідуалізація її вдосконалення шляхом внесення корекцій на основі експрес-інформації. Тому ЗФП баскетболістів студентських команд має відрізнятися за змістом, спрямованістю вправ та інтенсивністю фізичного навантаження [1; 2; 4].

Про ефективність дій баскетбольної команди можна судити, якщо ігрове

амплуа відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Помітити це головне завдання тренера баскетбольної команди.

Наявність у складі баскетбольної команди високорослих гравців є необхідною умовою успішності та ефективності їхньої ігрової діяльності. Водночас, їхня ЗФП має специфічні особливості. Високорослі гравці, як правило, мають недосконалу техніку бігу. Особливо це помітно у прискореннях на короткі відрізки. Їм важко набрати високу стартову швидкість через велику масу їхнього тіла. Це вимагає значної уваги з боку тренера щодо розвитку сили м'язів нижніх кінцівок. Слід також враховувати, що значне навантаження зазнає їхнього суглобового апарату. Ці гравці відстають від інших за показниками точності рухів. У них слабо розвинена координація рухів [2].

Потрібно враховувати, що фізична підготовленість у баскетболістів студентських команд у процесі ЗФП наростає по-різному. Приріст різних фізичних якостей у гравців різних амплуа відбувається з різною швидкістю, а це є головною умовою індивідуалізації сучасного тренувального процесу [2; 4; 5].

Багато вчених вважають, що в процесі ЗФП баскетболістів студентських команд слід моделювати характеристики найсильніших сторін фізичної готовності гравців з ігрового амплуа, а також проводити відбір до збірних команд ВНЗ на основі генетичної схильності тих чи інших гравців.

Основні методики побудови тренувального процесу з ЗФП з баскетболістами студентських команд часто слабо враховують особливості їхнього організму, тренування проводяться за усередненими програмами без корекції індивідуальних реакції на навантаження [3].

Ростові дані та функціональні показники обсягу легких, серця, циркулюючої крові, маси тіла в окремих гравців істотно відрізняються один від одного. Максимальна сила скорочення м'язів має значну відмінність у окремих гравців, що зумовлює різний приріст швидкісно-силових якостей під впливом

однієї й тієї самої величини навантаження під час тренування.

Рівень розвитку сили м'язів нижніх кінцівок і м'язів тулуба також мають свої відмінності в окремих гравців. Це потребує різного підходу до організації сучасного тренувального процесу з ОФП із баскетболістами студентських команд.

Багато баскетболістів студентських команд фізично мало в чому поступаються результатам висококваліфікованих баскетболістів професійних клубів. Разом з тим, здібності тонко диференціювати м'язові зусилля, у них не так добре розвинені як у представників професійних клубів [2].

Баскетболісти професійних клубів значно краще підготовлені до фізичних навантажень великої тривалості. Дослідженнями було встановлено, що ЗФП баскетболістів студентських команд сприяє комплексному розвитку всіх фізичних якостей. Водночас використання індивідуального та диференційованого підходу до організації та проведення тренувального процесу з ЗФП з баскетболістами студентських команд призводить до більш значних результатів у їхній фізичній готовності [4; 5].

Встановлено, що баскетболісти студентських команд, що показують більш високі результати з ЗФП, вигідно відрізняються своїми соматичними та функціональними показниками та особливостями від інших менш підготовлених гравців. Тому необхідно більше увагу приділяти менш підготовленим гравцям у процесі ЗФП баскетболістів студентських команд [2].

Раціональна побудова тренування з ЗФП з баскетболістами студентських команд, з урахуванням їх специфічних ігрових функцій, обмежена недостатніми знаннями про особливості реагування їхнього організму на фізичні навантаження. Крім того, великі перерви, пов'язані з канікулами та здаванням екзаменаційної сесії порушують систематичність тренувального процесу [1].

Таким чином, в даний час в теорії ЗФП баскетболістів студентських

команд сформовано загальне уявлення про побудову тренувального процесу без урахування цілого ряду специфічних моментів індивідуалізації сучасного тренувального процесу.

Отже, для розробки науково обґрунтованої технології побудови процесу ЗФП з баскетболістами студентських команд, з використанням індивідуальних завдань, потрібна конкретизація низки питань:

– визначення рівня фізичної готовності гравців різних амплуа, що мають різні морфологічні ознаки;

– встановлення оптимальних для баскетболістів студентських команд діапазонів розвитку окремих фізичних якостей та функціональних можливостей їхнього організму;

– розробка індивідуальних завдань, на основі вибору засобів, методів, величини навантаження та реальних планів тренування гравців у процесі ОФП баскетболістів студентських команд;

– обґрунтування педагогічної моделі ЗФП баскетболістів студентських команд з використанням індивідуальних завдань та умов, необхідних для її реалізації.

Список використаної літератури

1. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.

2. Козина, Ж. Л. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учебное пособие. Харьков.:ДИВО, 2009. 124 с.

3. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.

4. Хромаев З. М., Мурзин Е. В., Обухов А. В., Защук С. Г. Упражнения баскетболиста. К.: Друкарня ДУС, 2006. 128 с.

5. Хромаев З. М. Развитие физических качеств баскетболистов. Киев. 2006. 112 с.