

## ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Вінницький національний технічний університет

### **Анотація**

*Дослідити адаптацію баскетболістів студентських команд до тренувальних навантажень упродовж річного циклу підготовки за показниками рухових якостей та медичного контролю.*

**Ключові слова:** баскетболісти, функціональна підготовленість, спеціальна працездатність, рухові якості.

### **Abstract**

To investigate the adaptation of basketball players of student teams to training loads during the annual training cycle on indicators of motor qualities and medical control.

**Keywords:** basketball players, functional readiness, special ability to work, motor quality.

### **Вступ**

Підготовка професійних спортсменів з будь-якого виду спорту – це вибір ефективної стратегії підготовки, організаційної форми, відповідної методики тренувань і інше. Життєва орієнтація на професійний спорт потребує додаткової організації життя спортсмена у зв'язку з закономірностями досягнення професійних спортивних результатів. Підготовка спортсмена для вдалого виступу на змаганнях – це удосконалення систем функціонування організму спортсмена: м'язової, серцево-судинної, дихальної і нервової, з урахуванням його природних можливостей.

У зв'язку з підвищенням рухової та ігрової активності баскетболістів у тренуванні та грі, які характеризуються безперервною зміною дій гравців, нестандартним чередуванням фаз навантаження та відпочинку, проблема розвитку рівня спеціальної працездатності кваліфікованих баскетболістів та засоби управління нею стає особливо актуальною. Важливим чинником, який впливає на спеціальну працездатність баскетболіста є рівень розвитку функціональних систем організму спортсмена та його рухових якостей.

У підготовчому періоді процес підвищення спеціальної працездатності баскетболістів у значній мірі залежить від правильного підбору і розподілу засобів і методів тренування. Для цього треба мати об'єктивні дані про рівень підготовленості кожного гравця на окремих етапах підготовки.

### **Результати дослідження**

Визначення модельних показників у спортсменів дає надійні орієнтири для контролю готовності до змагань.

Для визначення цих взаємозв'язків вивчалась маса тіла та передсердно – шлункова провідність.

Спостереження велось за 12 спортсменами з спортивним стажем 1 – 4 роки, в віці 17 – 21 рік на початку підготовчого періоду, за даними диспансерного обстеження, педагогічного тестування, індивідуального лікарсько-педагогічного контролю, признаних здоровими і допущеними до тренувань і змагань з баскетболу.

Отримані дані оброблялись статичним методом з використанням регресивного аналізу на ПК. Час передсердно – шлункового проведення у спортсменів в стані спокою знаходився в діапазоні 0,41 – 0,172 с, що є граничними нормами для здорових людей, що не займаються спортом, вага становила 60 – 90 кг.

У спортсменів високої кваліфікації спостерігаються верхні граничні норми передсердно – шлункового проведення. В роботі поставлення завдання як пов'язана швидкість проведення (P – O) з масою тіла. Встановлено пряму залежність між довжиною P – O та масою спортсменів. Очевидно, що збільшення маси тіла викликає збільшення часу передсердно – шлункового

проведення в стані спокою і свідчить про те, що надлишкова вага є стимулом для збільшення роботи м'язової системи в умовах рухової діяльності, що і призводить до гіпертрофії міокарда і збільшення часу на передсердно – шлункове проведення в стані спокою.

Зміни є результатом компенсаторних дій, що спрямовані адаптацією внутрішніх органів спортсмена відповідно до змін зовнішнього впливу рухової діяльності пов'язаної з динамікою маси спортсменів. Рухова діяльність гри в баскетбол спортсменів з великою масою тіла збільшує швидкість формування ознак «спортивного серця», однією з яких є збільшення Р – О в граничних нормах і співвідношення з ЧСС та показниками фазової структури роботи серця.

В оцінці функціонального стану організму спортсменів повинна відводитися важлива роль у загальній системі медико-біологічного контролю у зв'язку з істотною додатковою інформацією про стан їхнього організму і можливості своєчасної корекції фізичних навантажень та проведення профілактичних заходів. Визначено, що впродовж підготовчого періоду покращився рівень рухових якостей та функціональної підготовленості баскетболістів.

### Висновки

Оцінці функціонального стану організму спортсменів повинна відводитися важлива роль у загальній системі медико-біологічного контролю у зв'язку з істотною додатковою інформацією про стан їхнього організму і можливості своєчасної корекції фізичних навантажень та проведення профілактичних заходів. Визначено, що впродовж підготовчого періоду покращився рівень рухових якостей та функціональної підготовленості баскетболістів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Горбуля, В., Горбуля, В., Горбуля, О. (2012), "Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді", Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць, № 3(19), С. 323-327.
2. Козина, Ж.Л. (2005), "Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов (на примере баскетбола)", Физическое воспитание студентов творческих специальностей, № 5, С. 8-20.
3. Митова, О.О., Сушко, Р.О. (2015), Методи наукових досліджень у баскетболі, Інновація, Дніпропетровськ.
4. Платонов, В.Н. (2005), Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Советский спорт, Москва.
5. Платонов, В.М., Булатова, М.М. (1995), Фізична підготовка спортсмена, Олімпійська література, Київ.
6. Платонов, В.Н. (2004), Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение, Олимпийская викторина, Киев.
7. Сергієнко, Л.П. (2009), Методи наукових досліджень у фізичній культурі. Навчально-методичний посібник, ПСІ КСУ, Миколаїв.
8. Романенко, В.А. (2005), Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие, ДНУ, Донецк.
9. Сучилин, А.А. (1997), Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола, Волгоград.