

УДК 796.015+796.32: 376,2

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ У СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ НЕПОВНОСПРАВНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Мар'ян ПІТИН

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У дослідженні виявлено позитивний вплив використання методичних прийомів у силовій підготовці баскетболістів на візках. У спортсменів відбулися значущі позитивні зміни у показниках максимальної, вибухової та швидкісної сили.

Ключові слова: методичні прийоми, баскетболісти на візках.

Постановка проблеми. Проблеми підготовки спортсменів у баскетболі на візках досліджували I. Byrnes, D. Shaver, B. Hedric (1989), E. Bolach, (1994), D. Danis, W. Mikulz (1999), E. Bolach, A. Mikiciuk, E. Prystupa (2003), J. Migasiewicz, E. Bolach, Z. Paliga (2004). Однак, ці дослідження у повному обсязі не розкривають проблеми силовій підготовки баскетболістів на візках. Огляд вітчизняної науково-методичної літератури дає підстави стверджувати, що наукових досліджень з питань підготовки спортсменів у баскетболі на візках в Україні є недостатньо. Дослідження Р.В. Чудної (2000), И.А. Шербакова, М.А. Уварова (2001), Ю.А. Бріскіна (2005) та інші тільки частково торкаються актуальних науково-методичних аспектів підготовки спортсменів у баскетболі на візках [8-10].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки, теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки програми застосування спеціально-підготовчих вправ, які за структурою та змістом відповідають змагальним у розвитку силових якостей спортсменів у баскетболі на візках, що зумовлюється принципом взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена (Линець М.М., 1997; Романенко В.А., 1999; Дрюков В.А., 2002; Платонов В.М., 2004 та ін.) та аспектом забезпечення оптимального взаємозв'язку між силою і спортивною технікою та тактикою (Платонов В.М., Булатова М.М., 1995; Олешко В.Г., 1999; Платонов В.М., 2004 та ін.). Саме ця необхідність, а також оптимізація процесу підготовки неповносправних баскетболістів на візках зумовлює актуальність обраної теми.

Мета роботи визначити ефективність використання методичних прийомів у силовій підготовці баскетболістів на візках.

Завдання:

1. Узагальнити науково-методичні дані та досвід практики з використання методичних прийомів у силовій підготовці баскетболістів на візках.
2. Дослідити вплив методичних прийомів у силовій підготовці баскетболістів на візках на рівень спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури та досвіду практики дозволив визначити наступні методичні прийоми, які доцільно використовувати у силовій підготовці баскетболістів на візках. Серед них загальноприйняті: опір природного середовища, використання незручних вихідних положень для виконання вправи, використання вправ «один проти двох або трьох суперників», обтяження масою партнера, «за межею фолу», використання набивного м'яча у вправах пов'язаних з утриманням пози тіла спортсмена, використання опору предметів, використання джгутів, використання тягарців (2-3 кг) та специфічні: заповнення водою коліс візка, заміна візка на такий, що не відповідає вимогам функціонального класу спортсмена (менш зручний), використання додаткового обтяження, що кріпилося на окремі частини візка спортсмена.

➤ Заповнення водою коліс візка. Як зазначено [2], особливістю змагальної діяльності з баскетболу на візках є участь спортсмена у грі на візку. Візок, згідно правил [2] є цінною частиною спортсмена. Заповнення коліс водою збільшувало масу візка загалом, та опір під час поштовху коліс зокрема. У процесі тренування ми замінювали звичайні колеса візка на заповнені водою, що забезпечувалося конструкцією візка. Ураховуючи об'єктивні обставини, ми могли одночасно запропонувати цей методичний прийом лише трьом або шістьом (замінювали одне колесо) спортсменам, але разом з тим використовували інші прийоми і їх змінювали.

➤ Заміна візка на такий, що не відповідає вимогам функціонального класу спортсмена (менш зручний). У змагальній діяльності спортсменам певного класу відповідають визначені параметри візка, які забезпечують оптимальне виконання техніко-тактичних дій [2, 7]. Зміна їх в умовах гри є недоцільною, тому що спортсменам незручно виконувати різні техніко-тактичні дії. Однак, для педагогічного експерименту цей прийом набув важливого значення. Обмін візками спортсменів різних класів дозволив змінити швидкість та точки прикладання під час м'язової роботи [2]. Зокрема, спортсменам нижчих класів – це дало змогу посилити навантаження на групи м'язів, які практично не залучаються в умовах гри, зокрема активізувати додаткові м'язові групи для підтримання пози тіла, а спортсменам вищих класів завдяки пересіданню на «нижчий» візок долучити додаткові м'язові зусилля для виконання раніше звичних техніко-тактичних дій (кидок м'яча, переміщення та ін.). Також слід відзначити легкість застосування цього прийому. Однак зазначимо, що спортсмени другого, та особливо першого класу потребують додаткової фіксації для запобігання травматизму.

➤ Використання тягарців (2-3 кг) [7]. У педагогічному експерименті ми використовували тягарці масою 2 кг (перший та другий функціональний клас) та 3 кг (третій і четвертий функціональний клас), які кріпили на біоланки спортсмена, зокрема передпл'яччя або плече.

➤ Використання джгутів. У спеціальній літературі [1, 6, 7] ставлення до використання цих засобів обтяження двояке: вони призводять до зростання опору під час виконання вправи, але водночас і руйнують ритмо-темпову структуру руху, тобто перешкоджають технічно правильному виконанню вправи. Тому використання цього методичного прийому обмежувалося вправами на переміщення, удосконалення тактичних взаємодій.

➤ Використання додаткового обтяження, що кріпилося на окремі частини візка спортсмена. Конструкції візків дозволяли нам застосовувати цей методичний прийом, що суттєво відрізняється від баскетболу олімпійської програми. Обтяження було стандартним (5 кг) і фіксувалося на конструкції візка, його базовій частині.

➤ Використання опору предметів. Спортсмени, виконуючи певні техніко-тактичні дії, повинні були подолати ділянки з розташованими на них гімнастичними матами. Контакт коліс візка з поверхнею мату збільшував величину опору, який протидіяв обертовому рухові коліс візка.

➤ Використання набивного м'яча у вправах, пов'язаних з утриманням пози тіла спортсмена. Особливого значення у баскетболі на візках набуває функціональний клас спортсмена [2]. Зазначено, що з підвищенням функціонального класу у спортсменів збільшуються індивідуальні можливості. Однак в умовах ЗД [2, 4] беруть участь та повинні ефективно виконувати техніко-тактичні дії спортсмени всіх функціональних класів. Цей методичний прийом використовували для розвитку сили м'язів тих груп, які забезпечують підтримання пози тіла спортсмена під час нахилів для піднімання м'яча з поверхні набивника, жонглювання м'ячем, виривання та утримання м'яча.

➤ «За межею фолу». За допомогою цього методичного прийому ми створювали умови виконання вправи, за яких спортсмен зазнавав більшого опору у ситуаціях, наближених до ігрових. В умовах гри дії суперника вважалися б фолом і суддя припинив би їх, але у тренуванні ми спортсменам надавали можливість продовжити боротьбу в конкретній

ситуації до перемоги або відмови від подальшої боротьби. Цей прийом використовувати для розвитку силової витривалості.

➤ Обтяження масою партнера. Цей методичний прийом передбачає загальноприйняте [1, 3, 7] обтяження спортсмена масою тіла партнера. В умовах педагогічного експерименту він мав дещо відмінний характер застосування, що враховує нозологічні відмінності баскетболістів на візках. Зміст прийому полягав у тому, що спортсмену пропонують виконати вправу, а до нього прикріпилися партнери (за спинку візка).

➤ Використання вправ «один проти двох або трьох суперників». В умовах ЗД кількість спортсменів різного класу на майданчику лімітується сумою 14 балів [5, 6]. В умовах тренувального процесу ми запропонували прийом, при якому опір спортсмену чинять декілька суперників одного класу або загалом більша кількість суперників (гри 5x6, 6x6 та більше). Його використовували для вдосконалення техніко-тактичних дій.

➤ Використання незручних вихідних положень для виконання вправи. Участь спортсмена у грі вимагає його повної мобілізації та готовності [7]. Застосування цього прийому дозволило залучити до роботи групи м'язів, які менше задіяні в умовах змагальної діяльності.

➤ Опір природного середовища. Використання природних умов належить до нетрадиційних засобів розвитку сили у баскетболі [5, 6], але широко використовується у спортивній практиці [2, 4.]. Його застосування відбувалося у другій фазі педагогічного експерименту, вправи виконували на відкритому ґрунтовому майданчику.

Запропоновані методичні прийоми були впроваджені у педагогічний експеримент, який тривав у 2005 році із залученням баскетболістів на візках збірної команди України. В більшості методичні прийоми використовувалися комплексно. Внаслідок об'єктивних обставин (незадовільного матеріально-технічного забезпечення) в межах виділеного часу нами почергово або одночасно використовувалися комбінації із зазначених методичних прийомів. Також, застосовували груповий метод організації вправ із застосуванням різних методичних прийомів, але подібної спрямованості тренувального впливу.

Використання методичних прийомів у експериментальній програмі силової підготовки дозволило істотно покращити показники максимальної сили двох рук (16,03–38,00 %); максимальної сили розгиначів сильнішої руки (11,13 %) та різних м'язових груп слабшої руки (10,17–17,92 %); вибухової сили (11,41–24,28 %) та швидкісної сили (17,67 %) кваліфікованих баскетболістів на візках збірної команди України.

Зростання силової підготовленості кваліфікованих баскетболістів на візках як наслідок позитивно позначилося на більшості техніко-тактичних діях в умовах змагальної діяльності. Зросла загальна кількість виконання кидків з гри (7,32 %); результативних кидків з гри (17,77 %); ведення м'яча (15,99 %); силового протиборства (2,69 %); блокувань сугеривки (4,59 %); переміщень до 5 м. (3,44 %).

Як зазначено [1-7] фізична підготовка баскетболістів, як один з основних базових факторів, обумовлює ефективність змагальної діяльності. Тому, нами проведено порівняння результатів участі та зайняті місця у змаганнях міжнародного рівня за участю збірної команди України, що відображено на рисунку.

Відбулася позитивна динаміка результатів виступу збірної команди України з баскетболу на візках у міжнародних змаганнях. Так, на II-му Міжнародному турнірі з баскетболу на візках «Кубок ВОІ», що проходив у м. Великий Новгород (Росія, 10-12 червня 2005 р.) команда України посіла четверте місце з п'яти команд; на Чемпіонаті Європи (дивізіон С), що проходив у м. Лісабон (Португалія, 4-11 липня 2005 р.) – восьме місце з десяти команд учасниць. Після проведення педагогічного експерименту на міжнародному турнірі з баскетболу на візках, що проходив у м. Анкішчай (Литва, 1-4 грудня 2005 р.) збірна команда України посіла четверте місце з дев'яти команд, а на VII Міжнародному турнірі з баскетболу на візках, що проходив у м. Санкт-Петербург (Росія, 16-19 грудня 2005 р.) – третє місце. Зазначимо, що рівень майстерності команд-учасниць цих турнірів був наближено однаковий. Ці дані підтверджують попередні дослі-

ження [1-10] щодо значущості фізичної (силової) підготовленості для досягнення результатів у техніко-тактичній та інтегральній підготовленості спортсменів.

Висновок

Визначено методичні прийоми для використання у навчально-тренувальному процесі баскетболістів на візках – загальноприйняті: опір природного середовища, використання незручних вихідних положень для виконання вправи, використання вправ «один проти двох або трьох суперників», обтяження масою партнера, «за межею фолу», використання набивного м'яча у вправах, пов'язаних з утриманням пози тіла спортсмена, використання опору предметів, використання джгутів, використання тягарців (2-3 кг) та специфічні: заповнення водою коліс візка, заміна візка на такий, що не відповідає вимогам функціонального класу спортсмена (менш зручний), використання додаткового обтяження, що кріпилося на окремі частини візка спортсмена. Використання методичних прийомів у експериментальній програмі силової підготовки дозволило істотно покращити показники максимальної, вибухової та швидкісної сили кваліфікованих баскетболістів на візках збірної команди України. Зростання силової підготовленості баскетболістів на візках позитивно позначилося техніко-тактичних діях в умовах змагальної діяльності. Зросла загальна кількість виконання кидків з гри; результативних кидків з гри; ведення м'яча; силового протистояння; блокувань суперника; переміщень до 5 м.

Список літератури

1. *Богуславський В.Г.* Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксёров: Автореф. дис.... канд. пед. наук 13.00.04 / КГИФК. – К., 1989. – 21 с.
2. *Бріскін Ю.А.* Теоретико-методичні основи інваспорту. – Л.: Кварт, 2005. – 355 с.; іл.
3. *Вари П.* «1000 упражнених в баскетболе» – К.: БК «Денди баскет», 1997. – 210 с.
4. *Висковатова Т.П.* Умственная отсталость и параолимпийский спорт // Наука в инвалидном спорте. – 2002. – Вип. 2. – С. 30-35.
5. *Галайдюк М.А.* Баскетбол. Організація роботи спортивної секції з баскетболу в умовах підвищеної радіації: навчальний посібник. – Вінниця: УАННП – «Логос», 1999. – 208 с.
6. *Корягин В.Н.*, Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. – Л.: Спорт, 1998. – 191 с.
7. *Линець М.М.* Основи методики розвитку рухових якостей. – Л.: Штабар, 1997. – 207 с.
8. *Щербаков И.А.*, Уваров М.А. Баскетбол на колясках. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 100 с.
9. *Byrnes I., Shaver D., Hedric B.* Wheelchair basketball – Coaching. – 1989. – 140 p.
10. *Migasiewicz J., Bolach E., Paliga Z.* Sport wyczynowy (kwalifikowany) w rehabilitacji niepełnosprawnych// Aktywnosc ruchwa osob niepełnosprawnych / Monografia. red.nauk. Migasiewicz J., Bolach E. –Wroclaw: PTWKOW, 2004. – P. 109–117.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ-ИНВАЛИДОВ

М. ПИТЫН

Львовский государственный университет физического воспитания

Аннотация. В исследовании установлено позитивное влияние используемых методических приёмов в силовой подготовке баскетболистов на колясках. У спортсменов произошли позитивные существенные изменения в уровне максимальной, взрывной и скоростной силы.

Ключевые слова: методические приёмы, баскетболисты на колясках.

METHODIC RECEPTIONS OF STRENGTH PREPARATION OF WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS

M. PITYN

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. Research is dedicated to study the problem of strength preparation system of wheelchair basketball players. Some positive substantial changes have happened in the athletes' indices of maximal, explosive and speed strength.

Key words: methodic receptions, wheelchair basketball players.