

**Ігор РОМАНЧУК, Ірина КЛЕНІНА**

## **Вплив змагальних навантажень на формування процесу втоми баскетболісток високої кваліфікації**

*Львівський державний університет фізичної культури  
(м. Львів)*

**Анотація.** Проаналізовано зміни, яких зазнають показники спеціальної фізичної підготовленості та працездатності в баскетболісток під впливом навантажень, отриманих у ході гри. Висвітлено функціональний стан організму спортсменок після значних навантажень.

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовленість, показники працездатності, баскетбол.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасному жіночому баскетболі у зв'язку з вагомим зростанням інтенсивності та напруженості ігрових дій, впливу на організм баскетболісток екстремальних за величиною і тривалістю навантажень, пов'язаних зі змінами правил гри, стає очевидною проблема змісту методики фізичної підготовки спортсменок.

Необхідність дослідження структури і змісту спортивного тренування жінок-баскетболісток на сучасному етапі визначається ще і такими причинами, як зміни в правилах гри, що призвели до зростання інтенсивності дій гравців у нападі і захисті. Це посилює вимоги до їх кондиційних і координаційних можливостей. Усе зазначене впливає на характер діяльності змагання, величину та динаміку навантаження [8].

Серед найбільш значущих чинників ефективності змагальної діяльності баскетболісток вагоме місце відводиться проблемі адаптації функціональних систем організму спортсменок до фізичних і психоемоційних навантажень, які зростають [1, 3, 8]. Велике значення для ефективної змагальної діяльності в баскетболі відіграє ґрунтовна витривалісна кондиція, яка створює передумови для успішного застосування техніко-тактичного арсеналу під час змагальної боротьби,

особливо в останні хвилини ігрового часу, даючи можливість організму довший час боротися з пастапням втоми.

На думку провідних вчених, для більш об'єктивного підходу до побудови процесу підготовки кваліфікованих баскетболісток важливо враховувати, зокрема, і показник втоми гравців, їхній функціональний стап та зміни фізичної працездатності під час змагальної діяльності.

**Метою дослідження** є оцінювання впливу змагальних павантажень на величину фізичної працездатності кваліфікованих баскетболісток.

**Виклад основного матеріалу.** Для визначення оцінки впливу змагальних павантажень на зростання втоми баскетболісток під час гри ми провели дослідження показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, які характеризують величину втоми баскетболісток до гри і після закінчення ігрового часу.

Ми зареєстрували такі показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболісток (КМС і МСУ):

- човниковий біг 40 с (для виявлення швидкісної витривалості);
- біг з високого старту на 20 м (для виявлення швидкості пересування);
- кількість влучень у ціль за 30 с (для виявлення влучності та швидкісної витривалості);
- комплексний тест (для виявлення рівня спеціальної фізичної працездатності).

Результати проведених досліджень до і після змагального павантаження подано в таблиці 1.

Порівнюючи результати тестувань рівня спеціальної фізичної працездатності до і після гри, потрібно зазначити суттєве зменшення показників спеціальної фізичної підготовленості в баскетболісток високої кваліфікації після змагальних павантажень.

Відбулося істотне зменшення результатів практично у всіх тестових вправах. Результат бігу на 20 м погіршився з  $3,4 \pm 0,23$  с до  $3,65 \pm 0,21$  с ( $\bar{d} = 0,25$  с). Показники човникового бігу знизилися з  $202 \pm 11,4$  м до  $188 \pm 13,2$  м ( $\bar{d} = 14$  м). Кількість передач, виконаних в ціль за 30 с, зменшилася в середньому на 3,3 (з  $34,8 \pm 3,16$  влуч-

чесь до  $31,5 \pm 3,08$  влучень). У комплексному тесті дівчата показали після гри результат, гірший від попереднього, у середньому на 1,1 с ( $14,8 \pm 2,29$  с перед початком гри і  $15,9 \pm 3,18$  с після гри відповідно).

Таблиця 1

**Показники спеціальної фізичної підготовленості  
кваліфікованих баскетболісток (n=15)**

Тестові вправи	Час тестування	Статистичні показники		
		$\bar{X} \pm \sigma$	m	V
Біг 20 м, с	До гри	$3,4 \pm 0,23$	0,04	7,01
	Після гри	$3,65 \pm 0,21$	0,06	7,40
Човниковий біг 40 с, м	До гри	$202 \pm 11,4$	0,65	7,50
	Після гри	$188 \pm 13,2$	0,76	7,8
Кількість виконаних передач у ціль за 30 с, рази	До гри	$34,8 \pm 3,16$	0,59	8,41
	Після гри	$31,5 \pm 3,08$	0,14	7,12
Комплексний тест	До гри	$14,8 \pm 2,29$	0,31	8,23
	Після гри	$15,9 \pm 3,18$	0,38	9,50

**Висновки.** Проведені дослідження виявили істотний вплив змагальних навантажень та втоми, викликані цими навантаженнями, на стан працездатності баскетболісток та показники їхньої спеціальної фізичної підготовленості.

У зв'язку з цим постає необхідність більш глибокого аналізу стану спортсменок під час гри та після змагального навантаження за показниками, які висвітлюють готовність баскетболісток до виконання навантажень.

Також проведені дослідження дають підставу говорити про необхідність включення до програми міжігрових циклів підготовки спортсменок вправ, спрямованих на активізацію відповідювальних процесів груп м'язів, які несли основне навантаження під час гри.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 328 с.
2. Волков Н. И. Физиологические характеристики игровой активности баскетболистов / Волков Н. И., Корягин В. М. // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 10. – С. 22–27.
3. Глухов И. В. Методика обследования соревновательной деятельности женских команд высоких разрядов / И. В. Глухов, Л. Р. Малевич, И. Е. Турчин // Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке : тез. док. Респ. науч. – практ. конф. – Николаев, 1984. – С. 15–17.
4. Горбуля В. А. Динамика общей и специальной работоспособности баскетболистов / В. А. Горбуля // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 13. – С. 93–99.
5. Пошлавский Л. Ю. Комплексное сочетание разнонаправленных режимов чередования работы с отдыхом в микроциклах соревновательного периода подготовки баскетболистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пошлавский Леонид Юзикович ; КГИФК. – Киев, 1987. – 25 с.
6. Похоленчук Ю. Т. Оптимізація тренувального процесу спортсменок з метою підвищення спортивної майстерності та збереження здоров'я : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури» / Похоленчук Юрій Тимофійович ; КДІФК. – Київ, 1993. – 47 с.
7. Развитие физических качеств баскетболистов : [метод. пособ.] / З. М. Хромаев, Е. В. Мурзин, А. В. Обухов, С. Г. Защук. – Київ : Преса України, 2006. – 111 с.
8. Романчук І. В. Теоретико-методичні аспекти виховання витривалості в сучасній системі підготовки баскетболісток / Романчук І. В., Красоткіна І. С., Коваленко А. В. // Здоровий спосіб життя : [зб. наук. ст.]. – Львів, 2009. – Вип. 37. – С. 27–32.