

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

ХАРЬКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Научный журнал

№ 4

ХАРЬКОВ – 2017

БК 75.0+75.1
УДК 796.072.2

Спортивные игры № 4 // Научный журнал – Харьков : ХГАФК, 2017. – 71 с.
(Укр., рус., англ.)

Оргкомитет:

Харьковская государственная академия физической культуры
кафедра спортивных и подвижных игр

Главный редактор:

Помещикова И.П., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент

Редакционная коллегия:

Ажиппо А. Ю., доктор педагогических наук, профессор;

Ермаков С. С., доктор педагогических наук, профессор;

Специализированное издание по проблемам спортивных игр

Год основания: 2004

Область и проблематика: В сборнике представлены статьи по проблемам спортивных игр в высших учебных заведениях. В них отражены проблемы физического воспитания, перспективы развития учебно-тренировочных занятий, реабилитации и рекреации спортсменов, студентов в спортивных играх.

Для студентов, аспирантов, докторантов, магистров, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Периодичность: 1-4 раз в год

Журнал отражается в международных наукометрических базах данных:

Google Scholar

Адрес редакции: 61168, г. Харьков, ул. Клочковская, 99, каб. 204.

Телефон: +380679710657 **E-mail:** pomeshikovaip@mail.ru; pomeshikovaip@ukr.net

Электронная версия сборника размещена на сайте:

<http://www.sportsscience.org>

Печатается в авторской редакции.

© ХГАФК, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Бешимов Аліджан, Моисеенко Е. К. Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности волейболистов 13 – 14 лет	4–6
Вакарчук Ю. І., Пашенко Н. О. Рівень спеціальної витривалості баскетболістів студентської команди	7–10
Ерназаров Алішер, Моисеенко О. К. Рівень розвитку координаційних здібностей та функціонального стану слухового аналізатора волейболістів 11-12 років	11–13
Заболотня В. В., Чуча Н. І. Рівень показників концентрації уваги баскетболісток з вадами слуху	14–18
Зайцева В. О., Шевченко О. О. Зміни рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовленості юних тенісистів 7-9 років	19–22
Земляченко Б. А., Червона С. П. Оптимізація процесу підготовки кутових гравців у гандболі до ефективних техніко-тактичних дій у нападі	23–28
Зінченко Н. В., Паєвський В. В. Ефективність ігрових техніко-тактичних дій волейболісток високої кваліфікації	29–31
Искрова О. О., Стрельникова Є.Я. Ефективність блокуючого гравця в захисних діях жіночих студентських команд м. Харкова	32–35
Плохая А. В., Раковская И. А. Разновидности разминки в волейболе	36–41
Подтикан М. П., Помещикова І. П., Ширяєва І.В. Рівень підготовленості баскетбольних арбітрів до змагань	42–46
Попова Л. В., Бикова О. О. Зміни показників координаційних здібностей гандболістів 13-14 років протягом року	47–50
Ровный А. С., Пасько В. В. Совершенствование тренировочного процесса регбистов средствами гипоксической тренировки	51–55
Удовіченко В. М., Чуча Н. І., Олійник В. О. Рівень швидкісно-силової підготовленості студентів-баскетболістів	56–58
Унгурян В. В., Горчанюк Ю. А., Кудімова О. В. Стан швидкісно-силової підготовленості баскетболістів 15-16 років різного ігрового амплуа	59–61
Фенько В. Ю., Бикова О. О. Соколова Т. Є. Ефективність виконання різних способів кидків у ворота гандболістами різної кваліфікації	62–65
Щекотіхіна Н. Д., Шевченко О. О. Рівень фізичної та технічної підготовленості тенісистів на етапі початкової підготовки	66–71

Стан швидкісно-силової підготовленості баскетболістів 15-16 років різного ігрового амплуа

Унгурян В. В.¹, Горчанюк Ю. А.¹, Кудімова О. В.²
Харківська державна академія фізичної культури¹
Харківський національний медичний університет²

Анотація. У статті аналізується рівень швидкісно-силових здібностей баскетболістів різного амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова. баскетбол, швидкісно-силова підготовленість, ігрове амплуа.

У ряді досліджень доведено, що для досягнення спортивної майстерності необхідно не тільки мати значну м'язову силу, але і володіти здатністю розвивати максимальні м'язові зусилля в найкоротший час. Більшість технічних прийомів в баскетболі за формою рухів і по характеру м'язових дій відносяться до групи швидкісно-силових вправ. Питаннями розвитку фізичних якостей у баскетболістів займалися Яхонтов, Кудряшов, Жбанков, Гуревич, проте робіт в яких би вивчалася спеціальна фізична підготовка юних баскетболісток все ж таки недостатньо.

Мета даної роботи – визначити рівень швидкісно-силових здібностей баскетболістів різного амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити питання прояву швидкісно-силових здібностей і методики їх розвитку.
2. Визначити рівень швидкісно-силових здібностей баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Розглянути показники швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15–16 років із урахуванням ігрового амплуа.

Методи і організація дослідження. У нашому дослідженні застосовувалися наступні **методи**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 42 баскетболіста 15–16 років ДЮСШ № 7, ДЮСШ № 3, СК «Україна» м. Харкова.

Із них у віці 15 років – 23, 16 років – 20 і 17 років – 19 юнаків. Серед них було визначено 8 центрових, 19 нападаючих і 15 захисників.

Результати дослідження. Результати тестування швидкісно-силової підготовленості баскетболістів 15–16 років показали, що за всіма показниками старші юнаки мали кращі результати, крім одного тесту, де середні показники по групам не відрізнялися. Це результати тестів «Вистрибування з присіду за 20 с». Достовірної різниці у швидкісно-силовій підготовленості гравців двох вікових груп, ні за одним із проведених тестів, не виявлено ($p > 0,05$).

Найбільш виражена різниця показників швидкісно-силової підготовленості між юнаками 15 і 16 років простежується у показниках метання набивного м'яча стоячи і у стрибку, та складає 17,9 % та 7,9 % відповідно.

Педагогічний контроль стану швидкісно-силової підготовленості баскетболістів 15–16 років із урахуванням ігрового амплуа виявив (табл. 1):

- що у центрових спостерігалися найбільші значення ніж у гравців інших амплуа показників метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи.
- У нападаючих найвищі результати з усіх ігрових амплуа у стрибку у висоту з місця, з розгону; у стрибку у довжину з місця; в метанні набивного м'яча вагою 1 кг стоячи і в стрибку.
- У захисника краще, ніж у гравців інших амплуа показники тестів: «Присідання за 20 с», «Вистрибування з присіду за 20 с» і «Піднімання тулубу в сід з положення лежачи на спині за 20 с».

Таблиця 1.

Показники швидкісно-силової підготовленості баскетболістів різного ігрового амплуа

Показники	ігрове амплуа		
	Центрові (n=8)	Нападаючі (n=19)	Захисники (n=15)
	Показники $\bar{X} \pm m$		
Стрибок у висоту з місця (см)	52,17±0,30	56,17±0,92	54,13±0,88
Стрибок у висоту з розгону (см)	56,76±0,31	60,46±0,74	58,75±0,34
Стрибок у довжину з місця (см)	238,7±0,79	239,6±0,56	238,9±1,38
Метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи (м)	9,05±0,18	8,39±0,18	7,46±0,12
Метання набивного м'яча вагою 1 кг стоячи (м)	12,4±0,13	12,5±0,11	11,1±0,19
Метання набивного м'яча вагою 1 кг в стрибку (м)	14,2±0,14	14,91±0,12	13,1±0,21
Присідання за 20 с (разів)	17,59±0,12	18,83±0,07	19,0±0,15
Вистрибування з присіду за 20 с (разів)	27,17±0,12	27,29±0,08	27,33±0,11
Піднімання тулубу в сід з упору лежачи на спині за 20 с (разів)	16,66±0,19	17,42±0,07	18,13±0,13

Порівнюючи показники швидкісно-силових здібностей гравців амплуа центрального і нападника встановлено, що центрові мали вищі результати у Метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, в інших результатах кращими були нападники. Статистично достовірні відмінності між показниками гравців цих амплуа виявлено у результатах усіх тестів крім 2-х: «Стрибку у довжину з місця» і «Метанні набивного м'яча вагою 1 кг стоячи».

Порівнюючи показники швидкісно-силових здібностей гравців амплуа нападника і захисника встановлено, що захисники мали вищі результати у показниках тестів «Присідання за 20 с», «Вистрибування з присіду за 20 с», «Піднімання тулубу в сід з упору лежачи на спині за 20 с», в інших тестах кращими були нападники. Статистично достовірні відмінності між показниками гравців цих амплуа виявлено у результатах стрибку у висоту з

розгону, метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, стоячи і в стрибку та підніманні тулубу в сід з упору лежачи на спині за 20 с ($p < 0,05$).

Порівнюючи показники швидко-силових здібностей гравців амплуа центрального і захисника встановлено, що центрові мали вищі результати у метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, стоячи і в стрибку, у всіх інших тестах були кращими захисники. Статистично достовірні відмінності між показниками гравців цих амплуа виявлено у всіх тестових завданнях ($p < 0,05$), крім результату стрибка у довжину з місця і вистрибування з присіду за 20 с ($p > 0,05$).

Висновки. Можна відзначити, що зміни в показниках розвитку організму і моторики баскетболістів різних ігрових амплуа відбуваються індивідуально і дані відмінності обумовлені специфікою гри кожного гравця на своїй позиції, а також морфологічними, біомеханічними особливостями гравців різного амплуа, що вимагає індивідуального підходу при розвитку силових здібностей.

Література

1. Бикова О. О. Зміни рівня швидко-силових здібностей гандболістів-пляжників 14–15 років під впливом спеціально підібраних вправ / О. О. Бикова, І. П. Помещикова, Е. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2015. – № 6. – С. 30–34.
2. Горчанюк Ю. А. Значення швидко-силових здібностей у підготовці волейболістів. / Ю. А. Горчанюк, О. О. Шевченко, Ю. І. Кривець // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции 6–7 февраля 2015 года. – Т.2 – Белгород-Харьков-Красноярск: ХДАФК, 2015. – С. 21–24.
3. Засека М. В. Уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся профессионально-технического учебного заведения / М. В. Засека, И. П. Помещикова. // Материалы XII научно-практической конференции «Věda a technologie: krok do budoucnosti – 2016». 22 - 28 июня 2016 года - Педагогика: Прага. Издательский дом «Education and Science» – С. 15–19.
4. Помещикова И. П. Изменение показателей динамометрии у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата под влиянием специально-подобранных упражнений и игр с мячом /И. П. Помещикова // Слобожанський науково-спортивний вісник – Харків, 2009. – № 4. – С. 19 – 22.
5. Чуча Н. І. Вплив силових здібностей на ігрові показники студентів – баскетболістів ХДАФК / Н. І. Чуча, Є. С. Харченко // Спортивные игры – 2017. – № 1. – С. 71 – 75.
6. Чуча Н. І. Рівень силової підготовленості студентів – баскетболістів / Н. І. Чуча, Є. С. Харченко, І. С. Поліщук // Спортивні ігри – 2016 – № 2. – С. 58 – 62.
7. Шевченко О. О. Поточний контроль швидко-силової підготовленості волейболістів 13-14 років / О. О. Шевченко, В. І. Лучик // Спортивные игры. – 2016. – № 2. – С. 63-65.

Інформація про авторів:

Унгурян В. В. – студент

Харківська державна академія фізичної культури

Горчанюк Ю. А. – доцент кафедри спортивних і рухливих ігор, к.фіх.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Кудімова О. В. – старший викладач каф. фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет