

УДК 796.323.088: 796.05
doi: 10.15330/fcult.32.55-59

Петро Горюк

БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ПЕРЕХОДУ ІЗ СИЛОВОЇ РОБОТИ НА ШВИДКІСНУ В ЄДИНОБОРЦІВ У ПЕРІОД МІЖСЕЗОННЯ

У тренувальному процесі єдиноборців спостерігається висока кількість рухових дій, екстремальність не тільки змагальних, але й тренувальних ситуацій, що викликають значні зміни у функціях організму спортсмена. Обсяг навантаження у єдиноборців різноспрямований і щоб прискорити процес відновлення у спортивній практиці використовуються спортивні ігри, тобто перемикання на інший вид діяльності. У статті проаналізовано та досліджено вплив баскетболу на покращення швидкісних показників під час тренувального процесу у панкратіоні. Обґрунтовано проблему переходу від силової роботи до швидкісно-функціональної у період міжсезоння. Встановлено, що баскетбол є найближчим до спортивних єдиноборств, що за допомогою цієї гри час переходу від силового до швидкісно-функціонального режиму триває на 2 тижні менше, ніж без неї.

Ключові слова: баскетбол, панкратіон, тренувальний процес.

Summary: The influence of basketball on improvement of speed indicators during the training process in pankration is analyzed and investigated in the article. There is a high number of motor actions, extreme in competitive, and also training situations that cause significant changes in the functions of the body of the athlete in the training process of single fighters. The problem of transition from power work to speed-functional during the off-season period is substantiated. The dynamics of loading in each cycle is characterized by the beginning of an increase in the volume of general and special training, and then stabilization or even a decrease in the load. Sometimes when reducing the amount of general training there is an increase in the amount of special training. As for the intensity of the load, it rises during the cycle and decreases only in 2-3 weeks before the competition. Fluctuations in volume and intensity of loads in mesocycles can be quite substantial, but the indicated tendency of their dynamics is maintained. Over the development of force work in the off-season, when there is no speed and functional work. Just the transition from power work to a specialized high-speed is a problem. The volume of loading in martial arts is directional and in order to accelerate the process of recovery, in sport practice, sports games are used, that is switching to another kind of activity. During the game of basketball, the muscles of the shoulder girdle and leg muscles are fully loaded; these same muscles also work in martial arts. Basketball develops an explosive force of the feet due to frequent jumps, which is just as important in martial arts. A large number of actions by different groups of muscles makes basketball and martial arts similar to the dynamics of the game / battle. Found that basketball is the closest to martial arts, that with this game, the time of transition

Key words: basketball, pankration, training process.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Спортивні єдиноборства останнім часом стають більш популярними не лише в Україні, а й у світі. Під час змагань спортсмени прагнуть показати високий рівень володіння спеціалізованими рухами, що виконуються з визначеною точністю, у мовах дефіциту часу та простору і зростанні рівня нервово-емоційного напруження. Конкурентно-спроможна діяльність спортсменів-єдиноборців на світовому рівні вимагає постійного вдосконалення навчально-тренувального процесу, пошуку нових форм, методів, засобів підготовки.

Вислів “Вище, швидше, сильніше” уже віками є основним принципом змагань вищого рівня. Це не просто порожні слова, а основне завдання тренера, незалежно від виду спорту. І зробити це не дуже просто. Досягнення високих спортивних результатів спортсменами в панкратіоні вимагає впровадження сучасних програм в організацію тренувального процесу, його доцільного планування, реалізації передових засобів і методів спортивного тренування, застосування науково обґрунтованих підходів до підготовки спортсменів з єдиноборств.

Ефективне управління тренувальним процесом в панкратіоні ґрунтується на точних знаннях особливостей змагальної діяльності спортсменів. Структура тренувального процесу єдиноборців – це узагальнена комплексна багатofакторна система різноманіт-

них засобів і методів, спрямованих на розвиток здібностей з метою досягнення перемоги в умовах протистояння одному чи декільком суперникам. У тренувальному процесі єдиноборців спостерігається висока кількість рухових дій, екстремальність не тільки змагальних, але й тренувальних ситуацій, що викликають значні зміни у функціях організму спортсмена. Обсяг навантаження у єдиноборців різноспрямований і на 70% складається зі спеціалізованих вправ, що впливають на комплексний розвиток і вдосконалення різних сторін підготовки. Однак варто зауважити, що у підготовці спортсмена-єдиноборця існує проблема переходу з міжсезонної силової роботи у передзмагальну спеціально-швидкісну [1, 6, 9, 10], оскільки це займає дуже багато часу. Тому часто перед спортсменами стоїть вибір: “виходити на пік силової роботи” у міжсезоння чи у змагальний період. Звідси, актуальним є питання пошуку оптимальних шляхів, щоб здійснити цей перехід швидко та результативно.

Для прискорення процесів відновлення у спортивній практиці використовуються спортивні ігри, тобто перемикання на інший вид діяльності [2]. У дослідженнях ще І. М. Сеченова (1903) та Л. А. Орбели (1923) довели, що під час спортивної гри м'язи відновлюються швидше. Також праці відновленню у спорті присвятили Ю. Павлова [8], Г.В. Марков [4], О.М. Мірзоев [5]. Встановлено, що стомлена кінцівка відновлюється прискорено не при пасивному відпочинку, а під час роботи іншою кінцівкою. Показники проявів швидкісно-силових якостей спортсменів-єдиноборців певною мірою висвітлені в науково-методичних джерелах з боксу (Г. О. Джероян, О. П. Топишев, 2008; И. П. Дегтярев, 2013; М. Г. Базаєв, З. Г. Кураков, Н. А. Худадов, 1999; А. Я. Бунін, Г. Ф. Васильєв, В. Д. Матюхін та ін., 2009). Крім цього спортивні ігри розвивають деякі фізичні якості. Наприклад, гра у футбол єдиноборцям допоможе розвинути витривалість і швидкість, баскетбол – силу ніг і вибухову силу [2, 4].

Тому впровадження спортивних ігор у передзмагальному етапі підготовки спортсменів-єдиноборців є досить актуальним.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність впровадження спортивної гри баскетбол під час підготовки спортсменів-єдиноборців у період переходу з силової роботи на швидкісну.

Методи й організація дослідження: систематизація та аналіз наукових публікацій, спостереження, педагогічний експеримент.

Результати та дискусії. Календарний рік включає в себе кілька тренувальних циклів, подібних за обсягом і динамікою тренувальних навантажень, застосуванням засобів, завданням підготовки та інших особливостей. Зазвичай кількість циклів визначається числом змагань за рік і коливається від 3 до 6.

Динаміка навантаження в кожному циклі характеризується на початку підвищенням обсягів загальної і спеціальної підготовки, а потім стабілізацією або навіть зниженням навантаження. Іноді при зниженні обсягу загальної підготовки відбувається підвищення обсягу спеціальної підготовки. А що стосується інтенсивності навантаження, то вона підвищується протягом циклу і знижується лише за 2–3 тижні до змагань. Коливання обсягу та інтенсивності навантажень у мезоциклах можуть бути досить істотними, але зазначена тенденція їх динаміки зберігається.

Незважаючи на те, що зазначені загальні риси кожного циклу, в них відзначаються і певні відмінності. Потрібно зазначити, що терміни підготовки взаємопов'язані з рівнем змагань. Відмінності відзначаються в основному в кількісних характеристиках навантаження і частково в їх динаміці. Чим довший термін підготовки до змагань, тим більший обсяг загальної і спеціальної підготовки застосовують в циклі, і тим більш плавний характер набуває динаміка обсягу навантажень. Крім того, в тривалих циклах відзначений процес наростання або стабілізації обсягу спеціальної підготовки. Процес

підготовки спортсменів, як і будь-який інший процес творчої діяльності людини, можна умовно розділити на 3 взаємопов'язаних складових: побудова процесу, його реалізація і контроль за ходом підготовки.

Для покращення рівня фізичної підготовки спортсмени-єдиноборці обов'язково мають приділяти час збільшенню м'язової сили. Раціональніше проводити тренування щодо збільшення м'язової силової у міжзмагальний період. Правильний вихід із таких тренувань і перехід на інтенсивну та швидкісно-силову роботу може тривати 1–2 тижні. Період переходу полягає у поступовому включенні у тренувальний план високоінтенсивних тренувань, спрямованих на розвиток швидкості та зменшення силової роботи у тренажерному залі [11].

Над розвитком сили працюють у міжсезонні, коли нема швидкісної і функціональної роботи. Якраз перехід від силової роботи на спеціалізовану швидкісну є проблемою. Перед тренерами стоїть завдання: швидше відновити швидкісні дані, які втрачаються під час виконання вправ з великою вагою.

Щоб не втрачати силу, набуту на стандартних снарядах у тренажерному залі, і адаптувати м'язи до бойових завдань, можна використовувати спеціальні снаряди, а також спаринги. Наприклад, у боротьбі замість стандартних присідань зі штангою та станової тяги можна використовувати партнера і відпрацьовувати високо амплітудні кидки на швидкості. Таким чином можна тренувати швидкість і техніку без втрати сили.

Для більш легкого переходу під час силового мезоциклу обов'язковою є заминка після силового тренування. Такі вправи, як “бій з тінню”, “махи ногами”, “перекиди вперед-назад” та інші спеціальні вправи на гнучкість з елементами стретчингу допомагають зберігати оптимальну бойову форму навіть під час силової роботи.

Зараз спортивні єдиноборства знаходяться на такому високому рівні розвитку і популярності, що перед тренерами стоїть дійсно велика проблема щодо підвищення силових показників спортсмена. Їх можна розвинути спеціалізованими вправами, але як показує практика, є певна межа. Тому тренери повертаються до класичних (базових) вправ з обтяженням. Але тут не все просто. Під час тривалої роботи з великою вагою м'язи починають звикати до іншого режиму роботи і це впливає на швидкісні вправи, які не менш важливі для єдиноборців.

Як один із засобів переходу з силової роботи на швидкісну є включення у тренувальну програму спортивних ігор. Проаналізувавши, які м'язи отримують найбільше навантаження у різних спортивних іграх, ми дійшли висновку, що баскетбол є найближчим до спортивних єдиноборств. Під час гри у баскетбол повністю навантажуються м'язи плечового поясу та м'язи ніг, ці самі м'язи працюють і у бойових мистецтвах. Баскетбол розвиває вибухову силу ніг завдяки виконанню частих стрибків, що так само важливо і в єдиноборствах.

Для забезпечення виконання рухової задачі необхідна взаємоузгоджена діяльність всіх систем організму, якісні характеристики спортивної техніки, що відповідають за швидкість, силу і витривалість. Це все у сукупності забезпечує підвищення працездатності організму.

У баскетболі провідні ролі відіграють такі якості, як реактивність, пов'язана зі швидкістю початку відповідної рухової дії, “вибухова” сила, швидкісна витривалість. Такі ж якості необхідні і у спортивних єдиноборствах. Баскетбол і спортивні єдиноборства характеризуються однаковою динамікою дій, схожою топографією м'язів, які задіяні у роботі під час виконання навантажень і стрибків.

У спортивній грі баскетбол гравець повинен постійно бути у русі, змінювати напрямки руху, робити ривки, стрибки, швидкі прориви. Це усе робить баскетбол дуже

динамічною грою. У єдиноборствах за короткий проміжок бою потрібно зробити велику кількість дій на максимумі своїх можливостей та без відпочинку. Саме велика кількість дій різними групами м'язів робить баскетбол і спортивні єдиноборства схожими за динамікою гри/бою.

Виходячи з цих спостережень, було проведено дослідження під час тренувального процесу. Участь у дослідженні взяли 30 спортсменів, віком 18–30 років чоловічої статі, які займаються панкратіоном. Серед них члени збірної команди України, майстри спорту України з панкратіону, кандидати у майстри спорту України з панкратіону. Дослідження проходило у Чернівцях на базі молодіжного спортивного клубу єдиноборств “Централ” навесні та восени 2018 року. Учасники дослідження були поділені на дві групи (по 15 осіб): контрольну та експериментальну. Обидві групи виконували однакові силові тренування. Експериментальна група використовувала у тренувальному процесі у період міжсезоння заняття з баскетболу тричі на тиждень, а контрольна – ні. Експериментальна група гру баскетбол одночасно поєднувала із вправами для розвитку сили, наприклад: 1) пересування в баскетбольній стійці по квадрату, тобто вперед, у бік, назад і знову в сторону з гирею, “млинцем” від штанги в руках; 2) підкидання і ловля гирі на висоту двома руками, однією рукою; 3) глибокі присідання з обтяженнями; 4) присідання і вистрибування із партнером на спині. Вправи виконувались у декілька підходів по 15–20 разів за коловою системою.

У результаті дослідження встановлено, що час переходу від силового до швидко-кісно-функціонального режиму в експериментальній групі становив 4–6 тижнів, тоді як у контрольній – 6–8 тижнів.

У такий спосіб можна сміливо покращувати силові показники завдяки базовим класичним вправам з великою вагою і за короткий проміжок часу повертатись до швидкісної та спеціалізованої роботи.

Спортивна гра баскетбол як засіб виходу з силової роботи, окрім фізичного розвантаження, виконує роль психологічного відпочинку. Силова робота – це монотонне повторення однієї і тієї дії протягом тривалого часу. Баскетбол – це велика кількість силової і швидкісної роботи, але завдяки тому, що мозок відволікається від силового тренування і зайнятий грою, м'язи не відчують втоми. Мотивація перемоги заставляє швидше бігти, вище стрибнути та сильніше кинути.

Ще одною складовою психологічної підготовки, яку можна отримати під час спортивної гри, є командний дух. У єдиноборствах, на жаль, іноді не вистачає саме командного духу, і багато спортсменів не вважають важливим підтримувати команду, вболівати за одноклубників та бути частиною команди. Однак командний дух у єдиноборствах не менш важливий, ніж у спортивних іграх, як під час змагань, так і під час тренувального процесу. Спортивні ігри саме вчать не здаватись заради перемоги команди.

Висновки. На основі проведених спостережень була розроблена програма із використанням спортивної гри баскетбол для швидшого переходу від силової до швидко-кісно-функціональної роботи в єдиноборців. Встановлено, що завдяки баскетболу час переходу від силового до швидкокісно-функціонального режиму скоротився на 2 тижні.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на удосконаленні інноваційної програми з використанням спортивної гри баскетбол для переходу від силової до швидкокісно-функціональної роботи в єдиноборців з урахуванням вагових категорій.

1. Гакман АВ, Дудуц КІ. Покращення спортивних результатів за допомогою сучасних біомеханічних технологій. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали мужнар. наук, практ конф. (м. Чернівці, 6–7 квітня 2017 р.). Чернівці: Чернів. нац. ун-т. 2017: 58-60.

2. Горюк П. Особливості харчування як засобу відновлення у панкратіоні. Молодий вчений. 2017; № 43.3.1: 103-106.
3. Коленков АВ. Структура физической подготовленности борцов высшей квалификации на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2005. № 2: 72-78.
4. Марков ГВ, Романов ВИ, Гладков ВН. Система восстановления и повышения работоспособности в спорте высших достижений. М.: Советский спорт. 2006: 52 с.
5. Мирзоев ОМ. Применение восстановительных средств в спорте. М. : СпортАкадемПресс, 2000. 204 с.
6. Наконечний І. Розвиток спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у навчально-тренувальному процесі з панкратіону. Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6–7 квітня 2016 р.). Чернівці : Чернівецький нац. ун-т. 2016: 329-325
7. Павлов СЕ, Поляков БА, Павлов СЕ, Кузнецова ТН. Принципы проведения восстановительных мероприятий в училище олимпийского резерва. Сборник Всероссийской научно-практической конференции “Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов резерва”. М. 1999: 194-197.
8. Павлова Ю, Виноградський Б. Відновлення у спорті. Л.: ЛДУФК. 2011: 204 с.
9. Платонов ВН. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986: 286 с.
10. Тополев ГЯ. Средства восстановления в спорте высших достижений. Теория и практика физической культуры. М. 2005; № 1: С. 52-55.
11. Якименко СМ. Дифференцированный подход к использованию средств восстановления. Теория и практика физической культуры. 2005; № 10: 46-49.

References

1. Hakman AB, Duduts KI. Pokrashchennya sportyvnykh rezul'tativ za dopomohoyu suchasnykh biomekhanichnykh tekhnolohiy. Fizychna kul'tura i sport: dosvid ta perspektyvy : materialy muzhnar. nauk, prakt. konf. (m. Chernivtsi, 6-7 kvitnya 2017 r.) :Chernivtsi: Cherniv. nats.. un-t. 2017: 58-60.
2. Horyuk PI. Osoblyvosti kharchuvannya yak zasobu vidnovlennya u pankrationi. Molodyy vchenyy. 2017; № 43.3.1: 103-106.
3. Kolenkov AV. Struktura fizycheskoy podhotovlennosti bortsov vysshey kvalyfykatsyy na etape maksymal'noy realizatsyy yndyvduial'nykh vozmozhnostey. Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. Kharkiv. 2005. № 2 : 72-78.
4. Markov H.V, Romanov VY, Hladkov VN. Systema vosstanovlenyya u povyshenyya rabotosposobnosty v sporte vysshykh dostryzhenyy. M.: Sovet'skyuy sport. 2006: 52 s.
5. Myrzoev OM. Prymenenye vosstanovitel'nykh sredstv v sporte. M.: SportAkademPress, 2000. – 204 s.
6. Nakonechnyy I. Rozvytok spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky vysokokvalifikovanykh sport'smeniv u navchal'no-trenaval'nomu protsesi z pankrationu. Istorychni, teoretyko-metodychni, medyko- biolohichni aspekty fizychnoyi kul'tury i sportu : mat. nauk.-prakt. konferentsiyi (Chernivtsi, 6–7 kvitnya 2016 r.). Chernivtsi : Chernivets'kyuy nats. un-t. 2016: 329-325
7. Pavlov SE, Polyakov BA, Pavlov SE, Kuznetsova TN. Pryntsypy provedenyya vosstanovitel'nykh meropryyatuy u uchylshche olymпыyskoho rezerva. Sbornyk Vserossyyskoy nauchno-praktycheskoy konferentsyy “Aktual'nye problemy sovshshenstvovannya systemy podhotovky sport'smenov rezerva”. M. 1999: 194-197.
8. Pavlova YU, Vynohrads'kyuy B. Vidnovlennya u sporti. L.: LDUFK. 2011: 204 s.
9. Platonov VN. Podhotovka kvalyfytsyrovannykh sport'smenov. M.: Fyzkul'tura y sport, 1986: 286 s.
10. Topolev NYA. Sredstva vosstanovlenyya v sporte vysshykh dostryzhenyy. Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. M. 2005; № 1: 52-55.
11. Yakymenko SM. Dyfferentsyrovannyu podkhod k yspol'zovanyyu sredstv vosstanovlenyya. Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. 2005; № 10: 46-49.

Цитування на цю статтю:

Горюк П. Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборців у період міжсезоння. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 55-59.

Відомості про автора:

Горюк Петро Ілліч – асистент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: goriuk.p.i@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6112-2771>

Information about the author:

Horiuk Petro Ilich – Teaching Fellow, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)