

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки:** тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 298-300.

УДК 796.011.3:378 (043.2)

**Патланенко Б.Ю.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ВАЖЛИВІСТЬ РОЗВИТКУ ВИСОТИ СТРИБКА В БАСКЕТБОЛІ**

Висота стрибка для гравців у баскетбол є хоч і не найважливішим фактором, проте звертає увагу понад 80% баскетболістів з усього світу, згідно опитування «Top basket team». Одночасно з високою зацікавленістю аудиторії, в медіа-просторі існує велика кількість різноманітних програм для розвитку стрибка, які створюються за шаблоном, часто відрізняються один від одного кардинально, а головне не приносять жодних результатів. Ці програми складаються без розуміння того, як працює тіло людини, як ті чи інші вправи впливають на організм та чому висота стрибка підвищується, якщо взагалі приносить результат. Наразі актуально говорити, що слід сформувати та налаштувати комплекс вправ для кожного атлета особисто, задля досягнення максимального ефекту. [1]

Будь-яка програма з розвитку стрибків ніколи не дасть надзвичайних результатів, що гарантуються рекламою. Додати 20 сантиметрів за 6 тижнів неможливо для пересічного атлета, тож метою статті є сформувати правдиве уявлення про розвиток нашого тіла. Лише постійний повільний прогрес може захистити атлета від травмувань, зривів чи психологічного зламу, коли не досягнувши поставленої мети, спортсмен залишає всі намагання.

Наука та теоретичні знання це чудово, проте якщо у майбутнього тренера немає досвіду впровадження цієї інформації, то йому доведеться ще багато попрацювати. Є багато людей, які знають те, чому навчають, але ніколи не практикували цього. Однак поруч з ними є багато природно обдарованих спортсменів, що досягли великих успіхів, але мають серйозні проблеми з тренуванням інших, адже вони не знають як це, бути пересічним спортсменом, у якого рідко що виходить з першого разу. Ідеальним є комбінація цих двох типів, адже для успішного тренування люди-на має мати ґрунтовну теоретичну базу й певний досвід у її застосування.

Вертикальний стрибок в основному є лише вимірюванням потужності. Потужність є побічним ефектом вибухової сили і визначається простим рівнянням: Потужність = сила x швидкість. Потужність і вибухова сила означає здатність застосувати максимальну кількість сили за мінімальний час. Таким чином якщо ми хочемо розвинути потужність, то перш за все повинні розвинути кожний її компонент: силу та швидкість.

Застосування сили в стрибку відбувається за 2 десятих секунди. Як правило, необхідно 400-700 мілі секунд, щоб застосувати максимальну силу.

Таким чином організм людини не тільки вміти застосовувати велику кількість сили, а також використовувати її швидко. Баскетболісти часто обирають тренування з вагою в залах. Однією з проблем такого підходу є те, що програми тренувань для бодібілдерів домінують у медіа просторі, тож часто баскетболісти намагаються досягти «спортивних» здобутків, дотримуючись методів тренування з важкою вагою, призначених для культуристів [1].

Навчальні програми на основі бодібілдингу часто включають велику кількість повторень, виконаних до виснаження з фокусом на тривалий проміжок часу, утримуючи м'яз під напругою. Такі програми в основному розвивають розмір м'язів, а не покращують силу або швидкість розвитку сили.

З часом такі програми дійсно можуть зробити нас повільнішими, негативно впливаючи на вашу здатність прикладати силу на високих швидкостях. Насправді ми хочемо одночасно стати сильнішими та швидшими. Для цього потрібні силові тренування,

призначені для саме таких спортивних показників. [2] Якщо спортсмен хоче розвинути власну потужність з вагою, збільшити висоту стрибка, то йому необхідно чітко розуміти на який саме параметр він робить ставку.

Багато людей плутаються в тому, наскільки великим навантаження має бути для розвитку потужності, але правда в тому, що в тренуваннях повинні бути присутні усі типи навантажень. Розмір навантаження вимірюється у відсотках від разового максимуму у вправі.

Таким чином, тренування з навантаженням у 50%, якщо вашим разовим максимумом є 100кг, має передбачати використання ваги в 50 кг. (50% від 100=50).

Різна кількість навантажень дає різний ефект на тіло спортсмена. Нижче наведені всі типи та їх призначення у спорті [1]:

– швидкісне тренування (0-25% навантажень). Такий підхід передбачає використання малої кількості ваги з максимальною швидкістю. Такі тренування найкраще розвивають швидкість розвитку сили. Найкраще для таких навантажень підходять вправи типу присідань з виплигуванням та кидки медичного м'яча.

– швидкісно-силове тренування (25-50%). В такому тренуванні досягнене компромісу в питанні розвитку швидкості за діяння сили та максимальної сили взагалі. Швидкість за діяння сили розвивається трохи швидше за максимальну силу.

– потужно-швидкісне тренування (55-80%). Такий підхід також розвиває і швидкість, і максимальну силу, проте силові показники трохи домінують над швидкісними.

– максимально силове тренування (80-100%). Таке тренування спрямоване виключно на розвиток сили.

Таким чином, аби досягти успіхів у розвитку стрибка, спортсмен має комбінувати наведені типи тренувань, а не концентруватися лише на одному. Важливо зазначити, що люди, які паралельно з відвідуванням залу займаються такими видами спорту, де потрібна швидкість (наприклад, баскетбол), матимуть додатковий приріст у цьому параметрі. Якщо у залі більшість вправ виконуються з фоку-сом на силові показники, то швидкісні спортсмен може розвивати вдома чи на вулиці. Багатосторонній розвиток та диференціація тренувань дозволить рівномірно прогресувати і у швидкості, і у силі спортсмена, що гарантовано призведе до збільшення висоти стрибка.

### Список літератури

Баггет К. The vertical jump development Bible [Електронний ресурс] / К. Баггет // Higher-Faster-Sports. – Режим доступу: [https://www.academia.edu/10874060/The\\_Vertical\\_Jump\\_Development\\_Bible](https://www.academia.edu/10874060/The_Vertical_Jump_Development_Bible)

Санкармані Б. Effectiveness of Plyometrics and Weight Training in Anaerobic Power and Muscle Strength in Female Athletes [Електронний ресурс] / Б. Санкарма-ні // International journal of pharmaceutical science and health care. – №2. – Режим доступу: [https://www.academia.edu/17812960/Effectiveness\\_of\\_Plyometrics\\_and\\_Weight\\_Training\\_in\\_Anaerobic\\_Power\\_and\\_Muscle\\_Strength\\_in\\_Female\\_Athletes](https://www.academia.edu/17812960/Effectiveness_of_Plyometrics_and_Weight_Training_in_Anaerobic_Power_and_Muscle_Strength_in_Female_Athletes)

*Науковий керівник: Орленко Н. А., канд. пед. наук, доцент*