

Цюйби Цюйда, 1 курс

Научный руководитель – Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, очень высоки. Чтобы достичь необходимого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств [1]. Каким бы техничным и тактически грамотным не был игрок, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности и, прежде всего, без достаточного уровня развития скоростно-силовых качеств [2]. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам баскетбола.

Вопрос о том, как эффективно развивать скоростно-силовые способности юных баскетболистов, поиск эффективных средств и методов повышения уровня их скоростно-силовой подготовленности, стал предметом общего внимания тренеров и спортивных ученых, что определяет наше исследование как актуальное и социально значимое.

Тестирование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов 13-14 лет, проведенное в начале экспериментального периода позволило выявить результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Показатели скоростно-силовых способностей школьников 13-14 лет, занимающихся баскетболом

Группа	Тестовое упражнение			
	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту, см	Бег 30 м, сек	Бросок набивного мяча, см
Экспериментальная	183 $\pm$ 3,25	39 $\pm$ 1,33	5,70 $\pm$ 0,03	350 $\pm$ 2,31
Контрольная	184 $\pm$ 2,83	38,5 $\pm$ 0,75	5,74 $\pm$ 0,04	353 $\pm$ 2,33
Достоверность различий	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности юных баскетболистов с показателями, представленными в возрастных оценочных таблицах, позволил сделать вывод о том, что в беге на 30 м, прыжках в длину и высоту с места, броске набивного мяча двумя руками из положения сидя испытуемые показывают недостаточно высокие результаты в сравнении с возрастными нормативами, что не может не сказаться на успешности игровой деятельности. Также установлено, что достоверных различий в показателях исследуемых физических качеств у футболистов контрольной и экспериментальной групп нет (P > 0,05) (таблица 3.1).

С целью повышения уровня скоростно-силовых способностей юных баскетболистов были разработаны комплексы специальных физических упражнений, а также разработано содержание круговой тренировки, применяемой на учебно - тренировочных занятиях по баскетболу.

В структуру занятий контрольной группы были включены физические упражнения скоростно-силовой направленности, которые выполнялись повторно в обычном режиме. Юные баскетболисты, составившие экспериментальную группу, занимались с применением метода круговой тренировки. Занятия проводились три раза в неделю. Продолжительность занятия - 90 минут.

На тренировочных занятиях мы использовали разработанные комплексы следующим образом: когда на тренировке шло целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств, то мы предлагали занимающимся 4-5 упражнений. Также к этим заданиям мы предлагали 1-2 упражнения на развитие другого качества. А когда на тренировочном занятии шло развитие, к примеру, скоростных способностей, то мы добавляли к тем упражнениям 1-2 задания малой интенсивности для развития прыгучести.

Об эффективности экспериментальных комплексов и условий их выполнения можно судить по результатам повторного тестирования, проведенного нами в конце экспериментального периода.

Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности участников эксперимента указывает на наличие определенного прироста результатов по всем предлагаемым контрольным упражнениям у испытуемых, занимающихся как в контрольной, так и в экспериментальной группах (таблица 2).

Таблица 2. – Динамика показателей скоростно-силовых способностей подростков 13-14 лет, занимающихся баскетболом

Группа	Периодобследования	Показатели физической подготовленности ($X \pm m$)			
		Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту, см	Бег 30 м, сек	Бросок набивного мяча, см
Э	До эксперимента	183 $\pm$ 3,25	39 $\pm$ 1,33	5,70 $\pm$ 0,03	350 $\pm$ 2,31
	После эксперимента	192 $\pm$ 0,30	45 $\pm$ 1,7	5,40 $\pm$ 0,03	410 $\pm$ 2,35
Достоверность различий		P<0,01	P<0,01	P<0,05	P<0,001
К	До эксперимента	184 $\pm$ 2,83	38,5 $\pm$ 0,75	5,74 $\pm$ 0,04	353 $\pm$ 2,33
	После эксперимента	187 $\pm$ 2,83	41 $\pm$ 2,2	5,45 $\pm$ 0,03	391 $\pm$ 2,30
Достоверность различий		P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05
Достоверность различий К-Э после эксперимента		P<0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,01

Результаты баскетболистов контрольной группы во всех тестовых упражнениях за период эксперимента достоверно ($P<0,05$) улучшились.

При этом достоверность различий показателей прыжков в длину и в высоту с места в начале и по окончании экспериментального периода в экспериментальной группе - $P<0,01$; показателей бега на 30 метров - $P<0,05$; результатов броска набивного мяча - $P<0,001$.

Сравнительный анализ динамики скоростно-силовой подготовленности участников эксперимента указывает на то, что баскетболисты, занимающиеся методом круговой тренировки, более существенно улучшили показатели прыжков в длину и в высоту с места ($P<0,05$), и броска набивного мяча двумя руками из положения сидя ($P<0,01$).

Достоверной разницы в показателях бега на 30 метров в у спортсменов, составивших контрольную и экспериментальную группы не зарегистрировано $P>0,05$.

Итак, выявлена эффективность использования экспериментальных средств и методов повышения уровня скоростно-силовой подготовленности баскетболистов 13-14 лет, о чем свидетельствуют высокие достоверные приросты показателей данного качества как в экспериментальной ($P<0,05 - P<0,001$), так и в контрольной ($P<0,05$) группах. Тем не менее, сравнительный анализ динамики скоростно-силовой подготовленности участников эксперимента указывает на то, что баскетболисты, занимающиеся методом круговой тренировки, более существенно улучшили показатели прыжков в длину и в высоту с места ($P<0,05$), и броска набивного мяча двумя руками из положения сидя ($P<0,01$).

Список использованных источников

1. Борачинский, Т. Влияние плиометрических тренировок на силовые и скоростные способности баскетболистов / Т. Борачинский, Й. Урняж // Ежегодник исследований, 2008.- С. 14-19.
2. Кудряшов, В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А. Борачинский - Минск, 1980.- 119 с.