

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 18-20 ЛЕТ

Килина Наталья Владимировна

студент

Сибирский государственный университет, г. Красноярск

Аннотация. В статье проанализирована методика, разработанной автором, которая позволит увеличить уровень развития скоростно-силовых способностей у детей 18-20 лет.

Цель работы: изучение эффективности методики, разработанной автором для развития скоростно-силовых способностей баскетболистов 18-20 лет.

Задачи:

1. Изучить специфику методик развития скоростно-силовых способностей баскетболистов 18-20 лет.
2. Разработать и экспериментально обосновать программу совершенствования скоростно-силовых качеств у баскетболистов 18-20 лет.
3. Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 19-20 лет.
4. Определить эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: методика, скоростно-силовые способности, баскетбол, исследования, прыгучесть, ловкость.

Введение

Современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью, которая обусловлена увеличением удельного веса, быстрого прорыва и прессинга, увеличением технических возможностей игроков при максимальной скорости действий и большой физической нагрузке. Физическая подготовленность определяется не только специальной выносливостью, но и скоростно-силовыми качествами. . Множество методов и разнообразие средств, предлагаемых разными авторами, делает проблематичным выбор методики и средств для развития скоростно-силовых качеств баскетболистов. Поэтому, определяемые наиболее эффективные методы и средства позволяют улучшить процесс учебно-тренировочных занятий и может быть рекомендована для широкого использования в практической работе учителями физической культуры и тренерами спортивных школ. **Актуальность** проблемы обусловлена поиском новых методических подходов к совершенствованию скоростно-силовых качеств баскетболистов на этапе спортивного совершенствования.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось в «Сибирском государственном университете науки и технологий» на выборке, состоящей из 26 человек в возрасте 18-20 лет. В экспериментальную группу вошли учащиеся 1-2 курсов в количестве 13 человек. В контрольной группе также 13 человек, занимающихся баскетболом. Занятия в контрольной и экспериментальной группе проводилось три раза в неделю. Исследование проводилось в течение 3 месяцев. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование, по 4 тестам: прыжок в длину с места с двух ног, выпрыгивание, метание набивного мяча из-за головы и челночный бег 3x10.

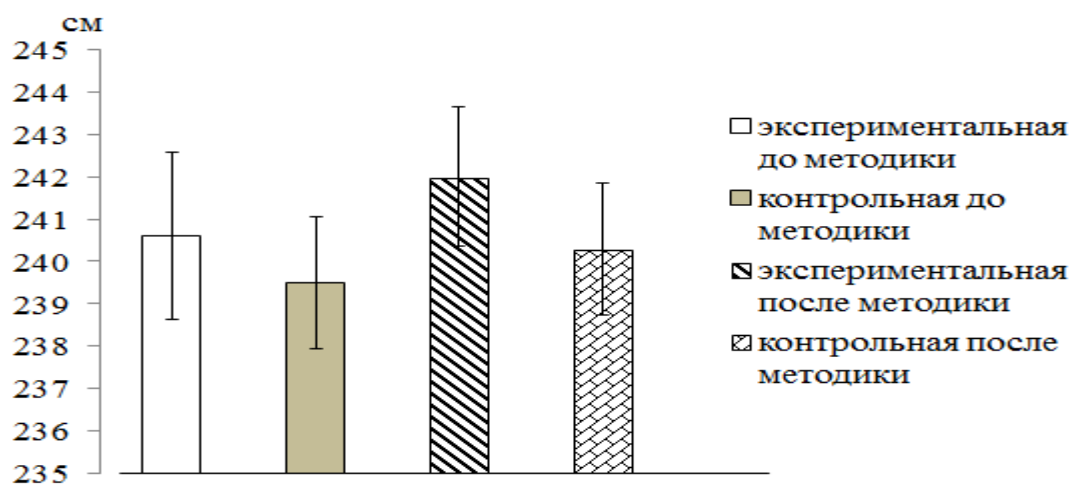


Рис. 1. Средние значения прыжка в длину экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

По средним значениям прыжка в длину мы видим, что результаты до исследования в контрольной и экспериментальной группах незначительно ниже результатов, полученных после внедрения авторской методики. Прирост результата прыжка в длину с места с двух ног в экспериментальной группе, выше, чем в контрольной на 0,6%. Относительно начальных данных, в контрольной группе, результат также увеличился на 0,4% и составил 240,3 см. Это можно объяснить тем, что методика, разработанная автором, эффективнее, хотя и результаты выросли незначительно, относительно контрольной группы. Можно предположить, что при более длительной работе по авторской методике, результаты будут гораздо выше начальных исходных.

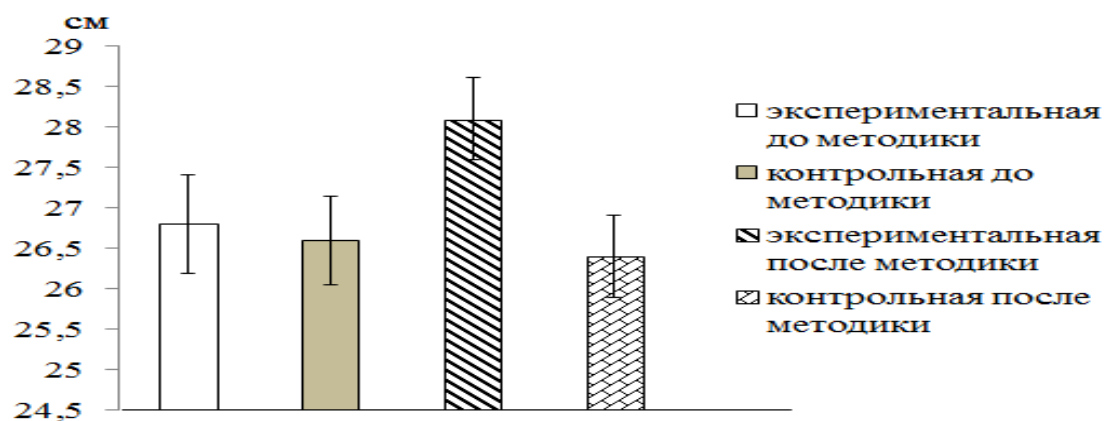


Рис. 2. Средние значения выпрыгивания экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

По средним значениям выпрыгивания (рис. 2) мы отчётливо видим, что результаты экспериментальной группы после применения методики, значительно выше остальных результатов. Он увеличился на 5% и составил 28,1 см. По-нашему мнению, выпрыгивание, является одним из важных составляющих в борьбе за мяч в баскетболе, ведь без такого технического элемента, как подбор под своим и чужим кольцом, невозможно выиграть встречу. Поэтому и нужно, особое внимание уделить на развитие такого качества, как выпрыгивание. Что касается результатов контрольной группы, как до так и после эксперимента, значения выпрыгивания ниже, чем у экспериментальной группы до внедрения авторской методики. До исследования результат составлял 26,6 см, а после 26,4 см. Наблюдаем, что после трёх месяцев работы, результаты контрольной группы снизились, пусть и незначительно. Это можно объяснить тем, что у баскетболистов наблюдался небольшой эмоциональный спад, конец сезона, большую роль в котором играет накопленная усталость.

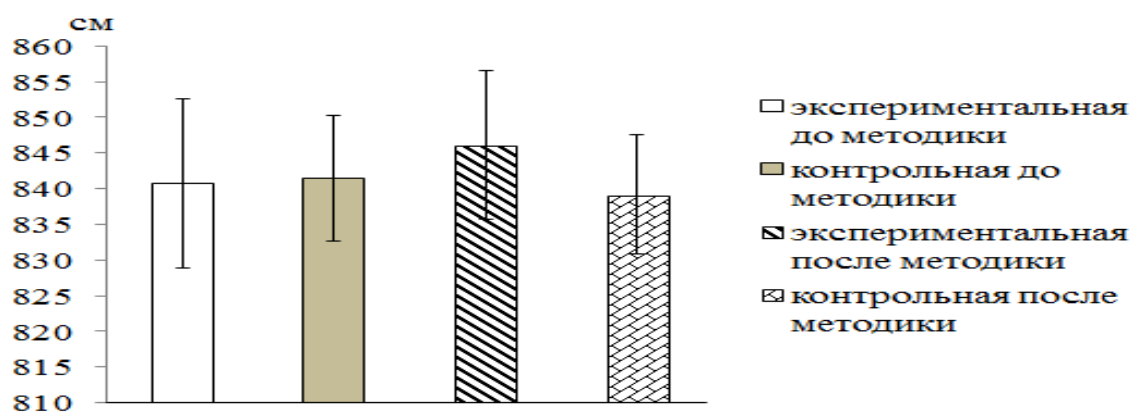


Рис. 3. Средние значения метания экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента.

Мы видим, что результаты экспериментальной группы до, ниже результатов той же группы после работы по методике. Результат экспериментальной группы вырос на 0,7% и составил 846,1 см. Здесь укажем на то, что для увеличения мышечной силы, которая важна для любого спортсмена, мы использовали физические упражнения с отягощениями, набивными мячами, весом 2 и 3 кг, групповые упражнения с партнёрами по тренировочному процессу, а для поддержания общего тонуса мышц, занятия в тренажёрном зале. Увеличение результатов метания говорит о правильно подобранных физических упражнениях и времени уделённому развитию этого качества. В контрольной же группе, результаты снова снизились. Если до эксперимента составляли 841,5 см, то после 839,2 см.

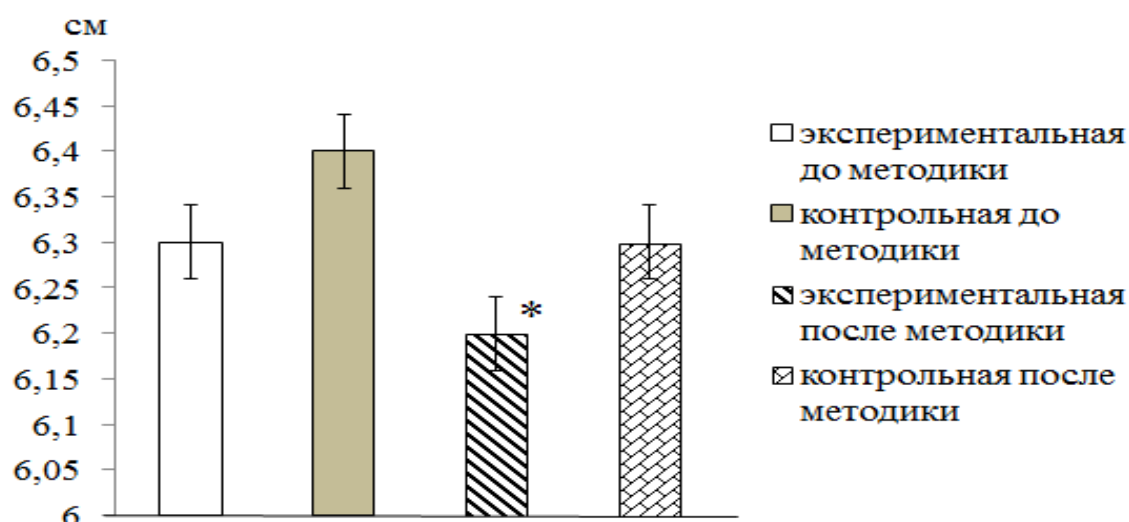


Рис. 4. Средние значения челночного бега экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента. Примечание: здесь значимость отличий * – $p > 0,05$.

На нём мы видим, что результаты в обеих группах до и после эксперимента, выросли. Но результат экспериментальной группы уже до эксперимента был на 0,1 с выше, чем у контрольной и составлял 6,3 с. После работы по авторской методике, результат составил 6,2 с $\pm 0,3$. У контрольной группы, как и у экспериментальной, результат стал выше на 0,1 с. Данные результаты говорят о хорошем функциональном состоянии, координации движений, о высокой стартовой скорости. Все эти составляющие важны для баскетболистов и достижения ими максимальных результатов. Достоверно значимые различия (при $t=4,36$ и $p > 0,05$)

Группа	Прыжок см	Выпрыгивание см	Метание см	Челночный сек
Экспериментальная	240,6	26,8	840,7	6,3
Контрольная	239,5	26,6	841,5	6,4
Экспериментальная	242,1	28,1	846,1	6,2
Контрольная	240,3	26,4	839,2	6,3

Выводы

- Одним из основных физических качеств необходимых для успешного выступления на соревнованиях по баскетболу является прыгучесть. Анализ литературы показал, что основными формами проявления скоростно-силовых качеств являются прыжки и метания. Большинство авторов рекомендуют использовать в тренировке интервальный и повторной методы.
- Была разработана и экспериментально обоснована программа совершенствования скоростно-силовых качеств у баскетболистов 18-20 лет. В неё входят упражнения на развитие ловкости, стартовой скорости, прыжковые упражнения на скамейке, со скакалкой, упражнения с отягощением и на координацию движений.

3. Уровень развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов 18-20 лет находится на уровне выше среднего, чему свидетельствуют полученные результаты.
4. Методика, разработанная автором, оказалась эффективнее тренерской программы. Результаты тестов, выбранных автором, после проведения эксперимента, увеличились более существенно, относительно контрольной группы.

Список литературы:

1. Насильников В. С. Развитие скоростно-силовых качеств у студентов средних специальных учебных заведений. //Теория и практика физического воспитания [Текст] / В.С. Насильников. - 1974.-№ 6, стр. 60.
2. Оценка уровня специальной физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации. - Методические указания. //Под общей редакцией Пономарева Н. А. [Текст] / Н.А. Пономарева. - Ленинград. 1988.
3. Перспективное планирование тренировки легкоатлетов. //Под общей редакцией Филина В.П. [Текст] / В.П. Филина. - М.: Физкультура и Спорт.-1967.
4. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов. // Под общей редакцией заслуженного мастера спорта Кузнецова В. В. [Текст] / В.В. Кузнецова. - М.: Физкультура и Спорт.-1971.
5. Семкин А. А., Взаимосвязь антропометрических признаков с некоторыми специфическими тестами при исследовании баскетболистов. Теория и практика физического воспитания. [Текст] / А.А. Семкин. -1975.-№ 7, стр. 41.
6. Скоростно-силовая подготовка спортсменов. //Под общей редакцией Филина В.П. [Текст] / В.П. Филин. - М.: Физкультура и Спорт.-1968.