**Тема:**

Особенности развития скоростных и силовых качеств учащихся 15-16 лет, занимающихся баскетболом

**Автор – составитель:**

**т**ренер-преподаватель МБОУ ДО Тогучинского района «Центр физической культуры и спорта» Куликова Наталья Александровна

**Цель:** Выявить эффективность комплекса специальных упражнений для развития скоростных и силовых двигательных качеств у школьников 15-16 лет, занимающихся баскетболом.

**Задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Определить показатели развития скоростных и силовых двигательных качеств у баскетболистов 15-16 лет;
3. Выявить динамику развития скоростных и силовых двигательных качеств у баскетболистов 15-16 лет.

**Аннотация:** в работе представлен теоретический и практический материал по развитию скоростных и силовых качеств баскетболистов 15-16 лет, основанный на результатах сравнительного исследования внедренного комплекса упражнений в контрольной и экспериментальной группах.

**Ключевые слова:**баскетбол, скоростные качества, физическая подготовка, силовые качества.

Баскетбол – это не просто игра, а вид спорта, который в большей степени способствует всестороннему развитию человека. Как спортивная игра современный баскетбол характеризуется повышением активных действий игрока вне зависимости от позиции в нападении или защите. Игровая деятельность отличается высокой плотностью, сокращением времени на выполнение технических приемов и тактического взаимодействия. Такие характеристики требуют от баскетболиста отличной физической подготовки.

Для баскетболистов чрезвычайно важна прыгучесть. Если на начальном этапе подготовки заниматься развитием прыгучести, то только в этом случае можно рассчитывать на достижение высокого уровня мастерства в технике и тактике, а также победы в соревнованиях. Физическая подготовка баскетболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Исследователи проблемы единодушны в том, что развитие прыгучести приведет к повышению результативности, стабильности и экономичности выполнения двигательных действий.

Уровень развития прыгучести баскетболистов в экспериментальной и контрольной группе определили с помощью 3-х тестов:

Тест № 1: прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Тест № 2: прыжки со скакалкой за 25 сек

Тест № 3: тест по Абалакову

Результаты тестов баскетболистов 15-16 лет до и после проведенного педагогического эксперимента приведены в таблице 1 и в таблице 2.

*Таблица 1.*

**Исходные показатели прыгучести у баскетболистов 15-16 лет до исследования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель, ед. измерения | Экспериментальная группа (n=12) | Контрольная группа (n=11) | р |
| Прыжок в длину с места, см | 208,41±0,42 | 209,10±0,41 | >0,05 |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз  места, см | 45,62±2,54 | 42,63±2,50 | >0,05 |
| Тест по Абалакову, см | 38,12±1,99 | 37,22±1,89 | >0,05 |

*Таблица 2.*

**Динамика показателей прыгучести у баскетболистов в процессе исследования**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Экспериментальная группа (n=12) | | р | Контрольная группа (n=11) | | р |
| до | после | до | после |
| Прыжок в длину с места, см | 208,41±0,42 | 219,41±0,42\* | <0,05 | 209,10±0,41 | 213,90±0,41 | >0,05 |
| Прыжки через скакалку,  кол-во раз  места, см | 45,62±2,54 | 55,62±2,54\* | <0,05 | 42,63±2,50 | 44,63±2,50 | >0,05 |
| Тест по Абалакову, см | 38,12±1,59 | 46,12±1,69  \* | <0,05 | 37,22±1,89 | 37,92±1,89 | >0,05 |

\* достоверность различий между конечными данными экспериментальной и контрольной группы

Результат исследования констатирует тот факт, что у баскетболистов контрольной группы выше названные показатели имели лишь тенденцию к улучшению. После окончания исследования у спортсменов контрольной группы была отмечена позитивная динамика в увеличении прыжка в длину с места, который улучшился на 4,80 см (p>0,05), прыжках через скакалку, результат которых улучшился на 2 раза (p>0,05), в тесте по Абалакову – на 0,70 см (p>0,05),

Конечные результаты тестирования прыгучести были достоверно выше у баскетболистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной в прыжке в длину с места – на 5,51 см, прыжке через скакалку – на 10,99 раз, тесте по Абалакову – на 8,20 см, что подтверждает эффективность занятий по разработанному комплексу упражнений.

Вследствие этого показатели нашего эксперимента показывают действенность использования этого комплекса упражнений на развитие прыгучести в процессе тренировочных занятий для подготовки баскетболистов 15-16 лет.

Тренеры по баскетболу указывают на то, что уровень развития прыгучести и степень владения технико-тактическими действиями имеет между собой прямую зависимость. Проведенные исследования специальной физической подготовки баскетболистов, позволили проследить динамику развития их прыгучести.

Внедренная программа в тренировочный процесс, для целенаправленного развития специальной физической подготовки (прыжковой направленности) баскетболистов, подтвердила свою эффективность.

Каким бы видом спорта человек не занимался, физические упражнения, прежде всего, дисциплинируют саму личность и укрепляют её физическое здоровье.

**Библиографический список**

1. Баринов, В.В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболиста на успешность соревновательной деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Баринов; Рос.гос. акад. физ. культуры. – Москва, 2001. – 28 с.
2. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / [К.п.н. Костикова Л.В., Портнов Ю.М. и др.] ; Под общ. ред. д.п.н., проф,, д.чл. РАО Ю.М. Портнова. – Москва: АО "Астра семь", 1997. – 479 с.
3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва: Москомспорт, 2009. – 112 с.
4. Никитушкина Н.Н. Научно–методическая деятельность в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: Прометей, 2016. – 65 с.