

УДК: 796.3

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ЭЛЕМЕНТОВ ЗОННОГО ПРЕССИНГА У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Глычев Р.

Научный руководитель: ст. преподаватель **Валинуров Р.Р.**

Набережночелнинский государственный педагогический университет,

Набережные Челны, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы влияния уровня физической подготовки на эффективность освоения зонного прессинга в защите у баскетболисток 12-13 лет. В современном баскетболе такой тенденцией является развитие общих и специальных физических качеств с помощью выполнения различных заданий и изучения определенных взаимодействий.

Ключевые слова: баскетбол, зонный прессинг, физические качества.

THE INTERRELATION OF PHYSICAL SKILLS AND ELEMENTS OF ZONE PRESSING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Glychev R.

Scientific head: senior lecturer **Valinurov R.R.**

Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia

Abstract. The article deals with the questions of influence of physical skills and elements of zone pressing of young basketball players at the age of 12-13 years old. The modern basketball tendency is the development of general and special physical skills with the help of completing different tasks and learning particular interrelations.

Key words: basketball, zone pressing, physical skills.

Актуальность. В баскетболе перемены происходят очень быстро, и одного решения текущих вопросов совершенствования техники и тактики недостаточно: необходимо смелее заглядывать вперёд, предугадывая проблемы будущего, уметь определить ведущую тенденцию, выделяя её из массы отдельных случаев. В современном баскетболе такой тенденцией является развитие общих и специальных физических качеств с помощью выполнения различных заданий и изучения определенных взаимодействий [1, 2].

Задачи физической подготовки – разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов. Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Невысокий уровень физической подготовленности баскетболиста лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его [3-5].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс баскетболисток 12-13 лет, занимающихся в ДЮСШ.

Предмет исследования – уровень развития физических качеств у баскетболистов 12-13 лет.

Цель исследования. Целью настоящего исследования является сравнительный анализ проявления специальных и общих физических качеств баскетболисток до- и после введения в тренировочный процесс занятий на изучение и совершенствования зонного прессинга, а также сравнение этих результатов с результатами группы, в которой занимались развитием быстроты.

В исследовании принимали спортсменки, занимающиеся в ДЮСШ по баскетболу г. Набережные Челны. Обе группы являются учебно-тренировочными первого года обучения. Всего в исследовании приняла участие 24 спортсменки, которые были поделены на 2 группы (по 12 человек): контрольная и экспериментальная.

В течении учебного года нами проводился педагогический эксперимент, который включал в себя тренировочные занятия с акцентом на изучение, закрепление и совершенствование зонного прессинга.

Выводы. В завершении мы провели сравнительный анализ проявления специальных и общих физических качеств баскетболисток до- и после введения в тренировочный процесс занятий на изучение и совершенствования зонного прессинга [1, 3, 4]. При сравнении изменений произошедших в контрольной и экспериментальной группах после проведенного исследования не выявлена значительная разница между показателями контрольной и экспериментальной группами. Результаты в экспериментальной группе были достоверно выше. Это позволяет сделать нам вывод о том, что упражнения на изучение и совершенствование личного прессинга влияют на развитие специальных и общих физических качеств баскетболисток, в той же степени, что и при использовании упражнений на развитие быстроты.

Список литературы:

1. Горбашев И. А. Дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2004. 29 с.
2. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол.– М. : Физкультура и спорт, 2011. 45 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев : Здоровья, 2014. 24с.
4. Ольхов С.С., Ольхова Т.Г. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. N 2. С. 32-34.
5. Костикова Л.В. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2014. 176 с.