

УДК: 796.3

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ У ШКОЛЬНИКОВ

Фомина Д.Д.

Научный руководитель: доктор пед. наук, профессор

Адрущишин И.Ф.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов. Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость.

Ключевые слова: баскетбол, физические качества, школьники

SPEED-POWER TRAINING WHEN PLAYING BASKETBALL AMONG SCHOOLCHILDREN

Fomina D.D.

Scientifics head: Dr. of Pedagogical Sciences, Professor

Adrushchishin I.F.

Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article deals with the issues of speed-strength training of young basketball players. Basketball is widely used as a means of physical education of school-age children. Systematic sports games contributes to the comprehensive development of students, especially a positive impact on the development of such physical, as speed, speed and strength endurance, agility.

Key words: basketball, physical qualities, schoolchildren

Актуальность. Деятельность человека на производстве, спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врожденных психологических и морфологических возможностей, приобретенными в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых

качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью; подвижностью-инертностью и т. д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, в школьной программе представлены как основной материал, который широко используется во внеклассной работе [1, 2].

Современный баскетбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств. Баскетболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке [1-5].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс баскетболистов первого года обучения, а также учебный процесс школьников средней школы 12-13 лет, не занимающиеся каким-либо видом спорта.

Предмет исследования – уровень развития физических качеств у баскетболистов и детей, не занимающихся спортом.

Цель исследования. Целью настоящего исследования является сравнительный анализ проявления скоростно-силовых качеств баскетболистов и детей, не занимающихся каким-либо видом спорта.

Гипотеза: развитие скоростно-силовых качеств детей занимающихся баскетболом значительно превосходит уровень детей, не занимающихся каким-либо видом спорта.

Задачи исследования: определить наиболее эффективные методы и средства развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 12-13 лет.

Исследование особенностей развития прыгучести юных баскетболистов в экспериментальной группе и контрольной группе с применением различных программ по

развитию скоростно-силовых качеств и в группе детей, не занимающихся спортом. Общее количество испытуемых 30 – по 10 человек в каждой группе.

В ходе исследования показано, что программа по развитию скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов 12-13 лет, применяемая в экспериментальной группе, является эффективной и ее можно использовать в тренировочном процессе при занятиях баскетболом. Результаты проведенного нами исследования позволяют рекомендовать экспериментальную программу по развитию скоростно-силовых качеств юных баскетболистов 12 – 13 лет для широкого использования тренерам по баскетболу.

Список литературы:

1. Вуден, Д. Современный баскетбол / Д. Вуден. М. : Физкультура и спорт, 2006. 255 с.
2. Добрушин, А. Специальные упражнения баскетболистов / А. Добрушин. М.: Физкультура и спорт, 2005. 21 с.
3. Дулин, А.Л. Баскетбол в школе : учебное пособие для студентов факультетов физической культуры / А.Л. Дулин. 2-е издание, дополнено и переработано. Ижевск : Изд-во Удмурского университета, 1996. 400 с.
4. Зельдович, Т. Подготовка юных баскетболистов / Т. Зельдович, С. Кераминас. М.: Физкультура и спорт, 2007. 215с.
5. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. М.: Физкультура и спорт, 2011. 70 с.