Гильманова Азалия Фанисовна,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный
университет физической культуры, спорта и туризма»,
(Казань, Россия)
Гараев Данис Ильдусович,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный
университет физической культуры, спорта и туризма»,
(Казань, Россия)
Зотеев Константин Витальевич,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный
университет физической культуры, спорта и туризма»,
(Казань, Россия)
Киреев Евгений Алексеевич,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный
университет физической культуры, спорта и туризма»,
(Казань, Россия)

IMPROVEMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF STUDENT TEAM BASKETBALL PLAYERS IN THE SUMMER PERIOD

Annotation. This article examines the characteristics and techniques for improving the speed and strength of college basketball players during summer training camps. The authors discuss the importance of assessing individual performance, a variety of training techniques including exercises to increase strength and speed, a focus on exercise technique, the integration of functional exercises, and the importance of tracking each player's progress. The article offers an approach to training that is designed to maximise the physical potential of each team member, ensuring optimal performance on the court.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ В ЛЕТНЕМ ПЕРИОДЕ

Введение. В настоящее время баскетбол становится все более конкурентным и физически интенсивным видом спорта, требующим от игроков не только высоких технических навыков, но и оптимальной физической подготовки. В контексте студенческих команд, где молодые игроки стремятся к профессиональной карьере, максимизация скоростно-силовых способностей является ключевым фактором для достижения успеха [1, С. 281].

Летний период представляет собой уникальную возможность для баскетболистов сосредоточиться на улучшении своей физической формы без отвлечений от академических или соревновательных обязательств. Максимизация скоростно-силовых способностей не только повышает

эффективность игры на площадке, но и снижает риск получения травм, что особенно важно для долгосрочной карьеры спортсменов [3, С. 171].

Кроме того, современные тренерские подходы и инновационные методики тренировок позволяют эффективно развивать физические качества игроков. С учетом быстрого развития спортивной науки и технологий, а также растущего уровня конкуренции в баскетбольном мире, актуальность и значимость максимизации скоростно-силовых способностей баскетболистов в летний период становится все более очевидной и важной [2, С. 91].

Цель исследования: разработать и применить на практике методику совершенствования скоростно-силовых способностей баскетболистов студенческой команды, которая показала бы свою эффективность на небольшом временном отрезке – например, в период летних подготовительных сборов.

В дальнейшем эта методика может использоваться тренером периодически в годовом тренировочном цикле, для поддержания уровня прыгучести, с использованием методов педагогического контроля.

Методика и организация исследования. Методика разработана на основе тезиса, подтвержденного в научной и практической литературе, о позитивном взаимодействии различных форм физической нагрузки в рамках одной тренировки. Особый акцент делается на эффективности определенной комбинации упражнений: сначала скоростно-силовых, а затем упражнений на выносливость.

Был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали 24 баскетболиста студенческой команды этапа совершенствования спортивного мастерства: экспериментальная группа (n=12) – игроки сборной Поволжского ГУФКСиТ «Крылатые барсы»; контрольная группа (n=12) – игроки сборной КТК «КНИТУ». Тренировочный процесс экспериментальной группы проводился в период летних подготовительных сборов в августе 2023 года на базе Поволжского ГУФКСиТ.

В экспериментальной группе работа проводилась в течение 25 дней в пятидневном рабочем цикле 4-1 (четыре рабочих дня – один выходной). Тренировки по совершенствованию скоростно-силовых способностей проходили в первый и третий день каждого из пятидневных рабочих циклов, в первой половине дня. Во второй половине дня каждого из рабочих дней цикла проводились двухчасовые технико-тактические и игровые тренировки. Таким образом, тренировки проводились на фоне неполного восстановления организма после полученных нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование для оценки скоростно-силовых способностей учащихся каждой из групп проводилось дважды: в начальном цикле (начальное) и в последний рабочий день завершающего цикла (итоговое). Таким образом, в промежуток времени между двумя тестированиями было проведено 12 занятий по совершенствованию скоростно-силовых способностей у учащихся каждой из групп с указанной выше периодичностью. Уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся определялся с помощью следующих тестов:

прыжок в длину с места толчком двух ног – три попытки (фиксировалась лучшая попытка); прыжок вверх с разбега толчком двух ног с касанием максимальной высоты – три попытки (фиксировалась лучшая попытка); метание набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы – три попытки (фиксировалась лучшая попытка).

В ходе анализа математической статистики выяснилось, что между исходными показателями групп отсутствуют различия что, позволило нам продолжить эксперимент (Рис. 1).

В конце педагогического эксперимента мы провели педагогическое тестирование, чтобы определить эффективность применения в процессе физической подготовки разработанных комплексов упражнений в экспериментальной группе баскетболистов студенческой команды (Рис. 2).

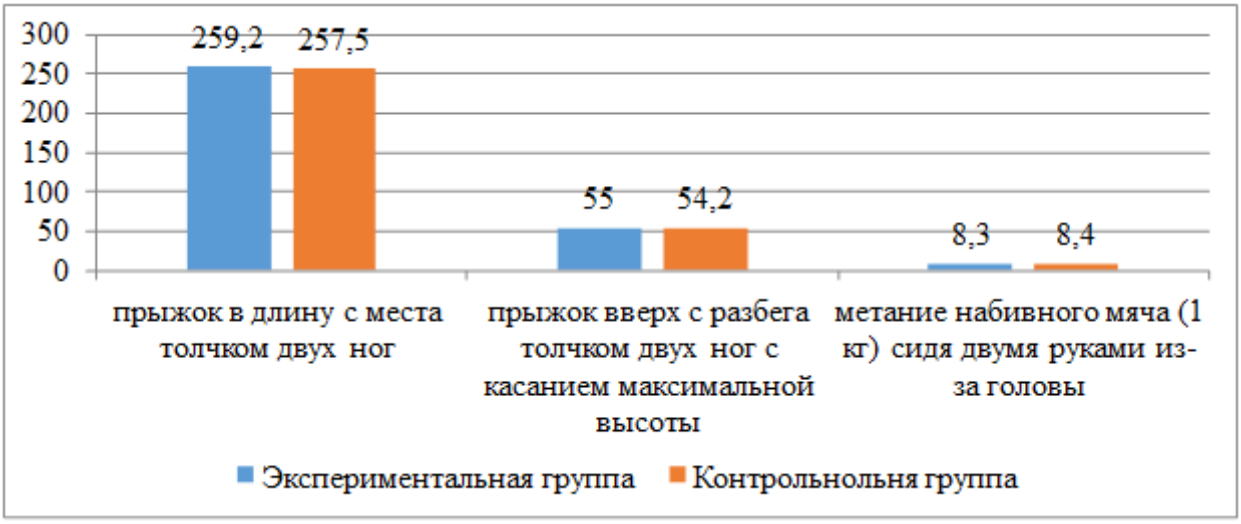

Рисунок 1 – Исходные показатели прыгучести в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов студенческой команды

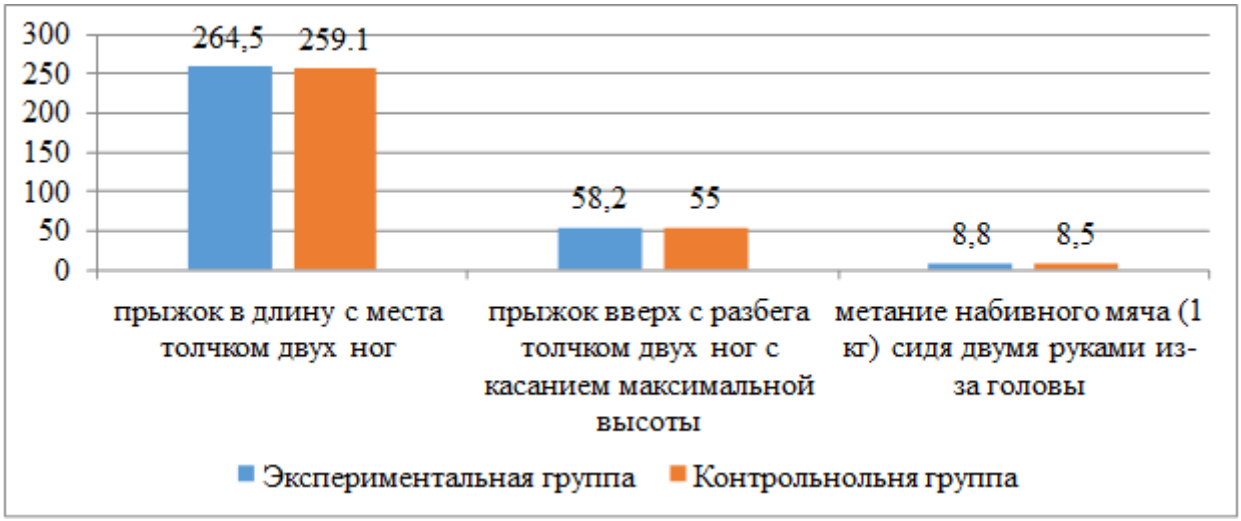

Рисунок 2 – Сравнение показателей прыгучести в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов студенческой команды, в конце педагогического эксперимента

Средний показатель контрольной группы в контрольном испытании

«Прыжок в длину с места толчком двух ног» в начале педагогического эксперимента – 257,5 см., а в конце педагогического эксперимента среднее значение группы – 259,1 см., разница в средних показателях баскетболистов контрольной группы составила – 1,6 см. Экспериментальная группа в начале педагогического эксперимента показала значение в 259,2 см, а средний результат в конце педагогического эксперимента улучшился в сравнении со значениями контрольной группы – 264,5 см., разница между значениями– 5,3 см.

На начальном этапе педагогического эксперимента среднее показательное значение в контрольном испытание «Прыжок вверх с разбега толчком двух ног с касанием максимальной высоты» в контрольной группе составило 54,2 см., в конце педагогического эксперимента увеличилось до 55 см., что дало разницу в 0,8 см. В экспериментальной группе, в начале исследования, среднее значение составило 55 см., но к концу педагогического эксперимента увеличилось до 58,2 см.

В начале нашего эксперимента контрольная группа продемонстрировала среднее значение в контрольном испытании «Метание набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы» – 8,4 м. В конце педагогического эксперимента, средний показатель улучшился до 8,5 м., что составило разницу в 0,1 м. между исходными показателями и показателями в конце эксперимента у баскетболистов контрольной группы. В экспериментальной группе, в начале педагогического эксперимента, среднее значение составляло 8,3 см., но к концу педагогического эксперимента возросло до 8,8 см. Разница между значениями составила 0,5 м.

На рисунке 3 представлены результаты нашего исследования в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 15-16 лет.

Рисунок 3 – Показатели прыгучести в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов студенческой команды, за период педагогического эксперимента, %

Выводы. Согласно данным на рисунке 3, можно утверждать, что в группе, подвергнутой эксперименту, результаты прыгучести значительно превышают результаты контрольной группы. Анализируя результаты нашего

исследования, можно заключить, что методика, применяемая в процессе физической подготовки во время летних сборов, улучшает скоростно-силовые способности баскетболистов студенческой команды.

Список использованных источников:

1. Аркуша, О. В. К вопросу о значении скоростно-силовых способностей в баскетболе / О. В. Аркуша, Е. В. Занкина. – Текст : электронный // Амурский научный вестник. – 2008. – № 1. – С. 281-285. – ISBN 9999-5022. // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/294109. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Емельянова, Ю. Н., Критерии оценки сформированности качеств личности в процессе подготовки будущих спортивных тренеров / Ю.Н.Емельянова, О.А. Хмырова. – Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. –№78-3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-otsenki-sformirovannosti-kachestv-lichnosti-v-protsesse-podgotovki-buduschih-sportivnyh-trenerov (дата обращения: 05.05.2024).

3. Родин, А. В. Оптимизация интегральной тренировочной нагрузки в процессе подготовки квалифицированных баскетболистов / А.В. Родин, П.С. Захаров. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 2. – С. 171-176.