

2. Бойко, С. А. Управление человеческими ресурсами организаций с позиций «бережливого менеджмента» / С.А. Бойко // Новая экономика. – 2018. – № 2. – С. 137–142.

3. Тимакова, К. С. Особенности использования методов нематериальной мотивации персонала в организации / К. С. Тимакова, Н. А. Юкина // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 1-4(69). – С. 268–270.

**Чжао Хань, Давидович Т.Н.**

Белорусский государственный университет физической культуры

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–16 ЛЕТ**

*Аннотация. В статье рассматривается методика развития силовых способностей баскетболистов 14–16 лет. Проведен сравнительный анализ результатов уровня развития силовых способностей до и после внедрения методики.*

*Ключевые слова: баскетбол, методика, силовые способности, баскетболисты.*

Введение. Игровая деятельность баскетболистов во многом определяется уровнем их скоростно-силовой подготовленности, которая является основой специальной физической подготовки и значительно влияет на эффективность выполнения технико-тактических действий. В рамках многолетней спортивной подготовки особое внимание уделяется силовой подготовке, поскольку баскетбол требует высокого уровня развития силовых способностей [1].

Современный баскетбол предполагает выполнение всех основных технико-тактических действий на высокой скорости, и их эффективность во многом зависит от способности проявлять максимальные усилия в кратчайшие сроки, сохраняя при этом оптимальную амплитуду движений. Тем не менее, в последнее десятилетие отечественный баскетбол утратил свои ведущие позиции на мировой арене. Для восстановления былых успехов в условиях растущей конкуренции на международном уровне необходимо постоянное научно-практическое совершенствование и обобщение знаний, полученных ведущими специалистами в области баскетбола [2].

В последние годы увеличилось количество исследований, посвященных влиянию силовых тренировок на спортивные результаты. Однако, несмотря на это, существует недостаток информации о специфических методах и средствах, которые могут быть применены именно в подготовке баскетболистов.

Исходя из вышеизложенного, цель нашего исследования – разработать методику силовой подготовки баскетболистов 14–16 лет.

Задачи исследования:

проанализировать на основе научно-методической и специальной литературы существующие методики силовой подготовки и особенности их применения в учебно-тренировочном процессе;

изучить средства контроля для оценки уровня развития силовых способностей у баскетболистов различной квалификации;

разработать и экспериментально апробировать методику направленного развития силовых способностей у баскетболистов 14–16 лет.

Методы исследования. Были использованы следующие методы исследования:

теоретический анализ научно-методической и специальной литературы;

педагогическое тестирование;

педагогический эксперимент;

методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании приняли участие юноши в возрасте 15-16 лет, занимающиеся в спортивной школе «Баскетбольная детская академия». Общее количество испытуемых составило 30 человек, среди которых 15 входили в экспериментальную группу (ЭГ), а 15 – в контрольную группу (КГ). В течение 6 месяцев баскетболисты экспериментальной группы тренировались по специальной методике, разработанной нами, которая была направлена на развитие силовых способностей. В контрольной группе занятия проводились по стандартной программе, используемой в учебно-тренировочном процессе «Баскетбольной детской академии».

Результаты исследования и их обсуждение.

Для анализа динамики показателей физической подготовленности баскетболистов нами были рассмотрены результаты подготовленности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Основываясь на результаты спортивно-педагогического тестирования, очевидным является факт того, что баскетболисты обеих групп улучшили показатели силовой подготовленности, однако динамика показателей силовой подготовленности баскетболистов экспериментальной группы была более очевидной в приседаниях, беге 20м, вертикальном прыжке и прыжке в длину с места. Более низкие показатели в тесте «жим лежа» может быть связано с тем, что изначально баскетболисты контрольной группы показали более низкие результаты в данном виде тестирования, возможно еще и потому, что в предложенной методике было немного упражнений направленных непосредственно на развитие силы грудных мышц и мышц рук.

Таблица – Показатели силовой подготовленности баскетболистов до и после эксперимента

№ п/п	Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		До	После	%	До	После	%
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
1	Жим лежа (кг)	49,93±3,02	53,40±2,9	9,33	52,13±3,11	55,87±3,03	7,04
2	Приседания (кг)	57,87±1,7	60,93±1,64	3,55	62,40±2,9	65,47±2,9	4,35
3	Бег 20 м (с)	3,47±0,05	3,20±0,05	7,80	3,54±0,04	3,18±0,04	10,16
4	Вертикальный прыжок (см)	69,60±0,62	72,13±0,6	3,62	69,67±0,7	72,67±0,6	4,30
5	Прыжок в длину с места (м)	2,11±0,009	2,13±0,008	0,95	2,09±0,007	2,13±0,007	1,91

Результаты проведенного эксперимента показали, что разработанная методика является эффективной и влияет на повышение показателей уровня физической подготовленности избранного нами континента баскетболистов.

Комплексный подход в процессе физической подготовки баскетболистов, включающий разнообразные упражнения с целью развития силовых способностей послужили важным аспектом роста силовых показателей.

Учебно-тренировочный процесс оказал положительное влияние на физическую подготовленность баскетболистов обеих групп. Тем не менее, положительная динамика показателей силовой подготовленности баскетболистов экспериментальной группы была более очевидной.

Плиометрические упражнения, направленные на развитие взрывной силы, позволили баскетболистам экспериментальной группы показать хороший уровень показателей стартовой скорости в беге на 20м и развить высокую дистанционную скорость.

В то же время, имеет место предположение, что значительное увеличение показателей в тесте «вертикальный прыжок» у баскетболистов экспериментальной группы может свидетельствовать о том, что спортсмены смогли развить не только свои силовые способности, но и усовершенствовать технику выполнения непосредственно прыжка в вверх, опираясь на полученный опыт прыжковой подготовленности в рамках предложенной нами методики.

Таким образом, внедрение новой методики в учебно-тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы способствовало как увеличению показателей силовой подготовленности, так и более глубокому пониманию спортивной техники.

Очевидным является факт того, что игровые упражнения и тактическая реализация применения силовой подготовленности в специальных упражнениях повлияли не только на показатели силовой подготовленности,

но и на показатели скорости двигательной реакции, быструю реализацию тактических взаимодействий в зависимости от изменяющихся условий.

Заключение. Исходя из результатов проведенного нами исследования можно сделать вывод, что разработанный нами комплекс упражнений и используемая в экспериментальной группе методика достаточна эффективна. Полученные в результате контрольного спортивно-педагогического тестирования показатели силовых способностей баскетболистов экспериментальной группы имели более положительную динамику роста по сравнению с результатами силовой подготовленности баскетболистов контрольной группы, что подтверждает гипотезу о высокой эффективности используемых средств и методов развития силовой подготовленности в учебно-тренировочном процессе избранного нами контингента баскетболистов.

---

1. Дубчак, В. А. Повышение эффективности игровой деятельности баскетболистов на этапе спортивного совершенствования / В. А. Дубчак, Н. А. Букреева, С. Н. Валеева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всеросс. науч.-практ. конф, Кемерово, 27–28 февр. 2012 г. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2013. – С. 211–213.

2. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М. Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2013. – 112 с.

**Чжао Хань**

Научный руководитель – Давидович Т.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

*Аннотация. В статье приводится комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей. Рассматривается влияние силовых способностей на технику баскетболистов.*

*Ключевые слова: баскетбол, тесты, силовые способности, комплекс упражнений.*

Введение. Современные научные исследования акцентируют внимание на проблемах силовой подготовки спортсменов, включая подготовку баскетболистов. Однако многие из них предлагают способы и методы развития