

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Иванский В.А.,

Белорусский национальный технический университет,

Давидович Т.Н.,

Высоцкая В.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Как спортивная дисциплина баскетбол – это прежде всего соревновательная деятельность спортсменов, насыщенная большим разнообразием двигательных действий, эффективность выполнения которых требует от баскетболистов высокого уровня их физического развития и разносторонней (общей и специальной) физической подготовленности.

Как известно, в последние 25–30 лет стали появляться различные взгляды, порой крайне противоречивые, по изменению традиционных теоретико-методических положений построения подготовки сильнейших спортсменов мира. Это касается как полугодичных и годичных, так и многолетних тренировочных циклов [2].

Возникновение таких взглядов применительно к современной системе подготовки спортсменов явление закономерное и неизбежное, так как в развитии спорта высших достижений в последние годы наблюдается непрерывное стремление к профессионализации и коммерциализации. Профессионализация и коммерциализация спорта выражается в увеличении соревновательной практики спортсменов. При этом увеличение количества соревнований влечет за собой сокращение времени на подготовку к ним и, как следствие, снижает качество подготовленности спортсменов.

Оценка и анализ системы подготовки и результатов выступления сильнейших спортсменов, мира во многих видах спорта показывают, что спортивные рекорды и выдающиеся успехи достигаются лишь в результате многолетней тренировки, тогда, когда необходимая для этого база создается уже в «детском» возрасте [3].

С учетом названных требований систему подготовки баскетболистов составляют разные разделы этой подготовки (теоретическая, физическая, технико-тактическая и психологическая). Особое значение в баскетболе, как и во многих других видах спорта, приобретает соревновательная деятельность, которая протекает в условиях большой двигательной активности спортсменов. Она основывается на физической подготовке, поскольку эффективность ее зависит от уровня развития у баскетболистов физических качеств и двигательных способностей [1].

Цель нашего исследования – совершенствование процесса спортивной подготовки баскетболистов на этапе начальной специализации.

Задачи исследования:

- изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы;
- разработать экспериментальную методику развития скоростных качеств юных баскетболистов 13–14 лет;
- выявить эффективность разработанной методики в ходе проведения педагогического эксперимента.

Поставленные в работе задачи решались с использованием следующих методов исследования: анализа литературных источников; спортивно-педагогического тестирования; педагогического эксперимента; метода математической статистики.

Для решения задач данного исследования нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 20 баскетболистов, учащиеся двух учебно-тренировочных групп (УТГ-2) СДЮШОР «БК – Минск 2006» (контрольной и экспериментальной) по 10 в каждой. Возраст 13–14 лет, средний возраст – 13,4 года.

Первая группа, контрольная (КГ), обучалась по традиционной программе.

Во второй группе, экспериментальной (ЭГ), в тренировочный процесс была включена специально разработанная нами программа скоростной подготовки.

Особенность применяемой экспериментальной методики заключалась в увеличении доли средств скоростной подготовки:

- за счет средств ОФП и СФП;
- за счет методики круговой тренировки, которая применялась на одном из четырех тренировочных занятий в неделю.

Спортивно-педагогическое тестирование проводилось с целью уровня развития скоростных качеств.

Для определения уровня развития скоростных качеств были использованы тесты и контрольное упражнение:

- 1) теппинг – тест (максимальный темп движений кистью (МТД) за 10 с) [2];
- 2) время реакции на движущийся объект (РДО) с использованием прибора ИРДО;
- 3) определение скоростных качеств при выполнении приставных шагов (кол-во) за 10 с.

Проведение первичного тестирования баскетболистов в обеих группах до начала эксперимента показало, что по всем трем контрольным испытаниям выборки результаты скоростной подготовленности не имели принципиальных различий.

После применения разработанной методики было проведено повторное тестирование подготовленности испытуемых. В итоге наблюдалось очевидное улучшение показателя РДО в экспериментальной группе – он улучшился на 0,35 м/с, в то время как в контрольной группе этот показатель составил всего 0,04 м/с (рисунок 1).

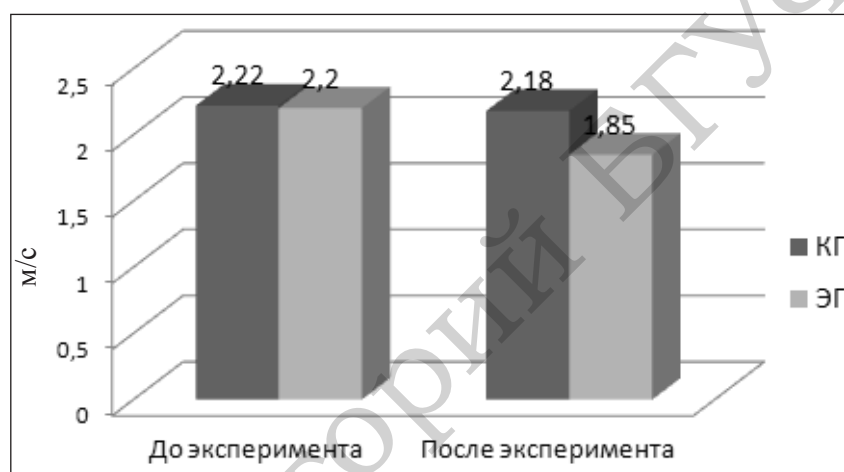


Рисунок 1 – Динамика показателя РДО в процессе педагогического эксперимента

В результате направленного развития скоростных качеств у баскетболистов экспериментальной группы было выявлено увеличение показателя МТД с 51,8 до 53,9 раз. В контрольной группе положительная динамика МТД была менее значительной и увеличилась всего лишь на 0,2 раза (рисунок 2).

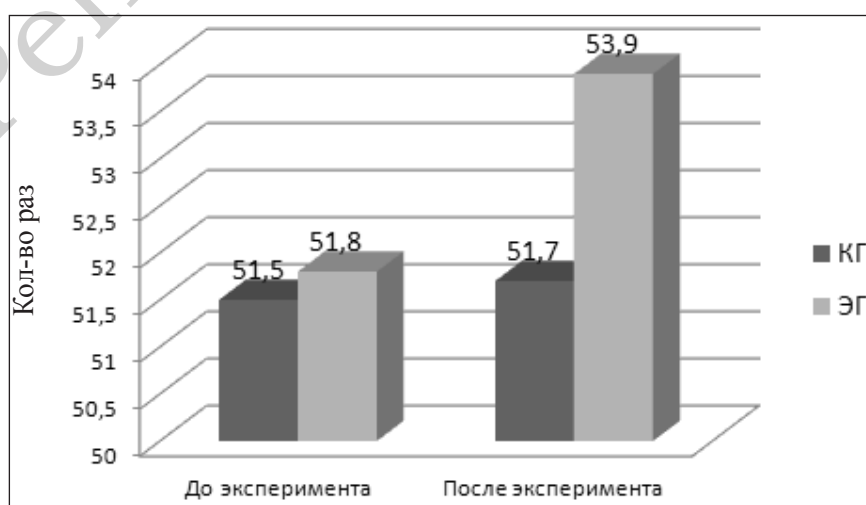


Рисунок 2 – Динамика показателя МТД в процессе педагогического эксперимента

Положительная динамика при выполнении «приставных шагов» была выявлена у баскетболистов экспериментальной группы. Если до применения специальной методики средний показатель данного упражнения был равен 20,5 раз, то после направленного развития скоростных качеств баскетболистов он вырос до 24,1 раза. В контрольной группе столь значительного изменения выявлено не было – исходный уровень выполнения «приставных шагов» составлял 19,8 раза и вырос он всего лишь на 0,9 раза (рисунок 3).

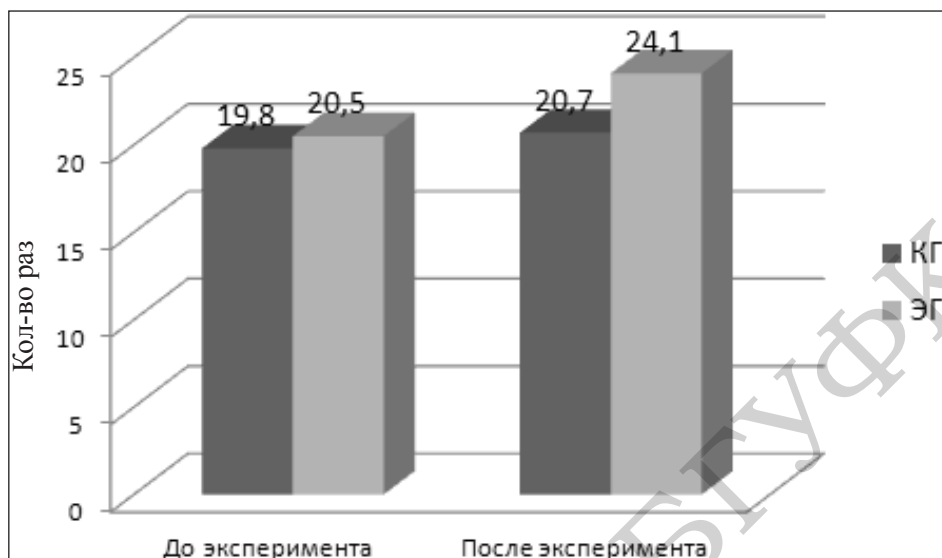


Рисунок 3 – Динамика показателя выполнения «приставных шагов» в процессе педагогического эксперимента

По окончании педагогического эксперимента у баскетболистов экспериментальной группы наблюдалось более значимое улучшение результатов по всем трем тестируемым показателям, чего нельзя сказать о подготовленности баскетболистов контрольной группы. Это было подтверждено в результате сравнения выборок с помощью критерия Стьюдента до и после проведения эксперимента (таблица).

Таблица – Результаты определения статистической значимости различий показателей испытуемых при тестировании в процессе педагогического эксперимента

Группа	Скоростные качества	\bar{X} (до)	\bar{X} (после)	$<t$ при P
Контрольная	РДО, м/с	2,22	2,18	0,98>0,05
	МТД, кол-во раз	51,5	51,7	0,86>0,05
	Приставные шаги, кол-во	19,8	20,7	1,50>0,05
Экспериментальная	РДО, м/с	2,20	1,85	4,81<0,01
	МТД, кол-во раз	51,8	53,9	2,24<0,05
	Приставные шаги, кол-во	20,5	24,1	5,75<0,01

Исходя из результатов исследования, очевидным явилось то, что в контрольной группе по результатам всех тестирований достоверных различий не обнаружено ($p>0,05$), тогда как в экспериментальной группе различия достоверны по всем трем тестам на уровне от $p<0,01$ до $p<0,05$.

В итоге занятия по экспериментальной методике привели к статистически значимому повышению результатов по всем трем исследуемым скоростным качествам баскетболистов. Их рост свидетельствует о том, что методика, выбранная и использованная ходе педагогического эксперимента, оказалась эффективной при развитии скоростных качеств юных баскетболистов.

1. Давидович, Т. Н. Педагогический контроль физической подготовленности квалифицированных баскетболисток / Т. Н. Давидович, Э. А. Лапухина // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали І Всеукраїнської з міжнародною участю наук.-практ. інтернет-конференції (м. Дніпро, 20–21 грудня) / відповід. ред. О. О. Мітова; тех. ред. Т. В. Михайлова. – [Електронний ресурс]. – Дніпро: ДДІФКіС, 2016. – С. 135–142.

2. Давидович, Т. Н. Физическая подготовленность баскетболистов в зависимости от игрового амплуа / Т. Н. Давидович, К. А. Хорошилов // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю наук.-практ. інтернет-конференції (м. Дніпро, 20–21 грудня) / відповід. ред. О. О. Мітова; тех. ред. Т. В. Михайлова. – [Електронний ресурс]. – Дніпро: ДДІФКіС, 2016. – С. 146–151.
3. Давидович, Т. Н. Особенности физической подготовленности баскетболистов в зависимости от игрового амплуа / Т. Н. Давидович, Ю. К. Лукин, Э. А. Лапухина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всеросс. с междунар. участ. очно-заоч. науч.-практ. конф. / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 343–351.
4. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 464 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-НОВИЧКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СЕКЦИИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Кардаш Т.А.,

Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия,

Горская И.Ю., д-р пед. наук, профессор,

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,

Российская Федерация

Подготовка студентов нефизкультурных вузов, занимающихся во внеучебное время в секции легкой атлетики отличается от многолетней системы подготовки спортсменов, так как успехи в спортивной деятельности во многом обусловлены природными задатками детей, подростков, юношей и девушек и правильным выбором и распределением во времени педагогических воздействий на протяжении всей многолетней подготовки [1; 8]. Физическая подготовка начинается в детском возрасте и в «детском» спорте, она направлена на общее физическое развитие ребенка, а также на развитие основных двигательных навыков. В детском спорте учебно-тренировочный процесс включает в себя широкий арсенал средств, направленных не только на развитие двигательных умений и навыков, но и на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья [2]. Многолетний процесс спортивной подготовки проходит поэтапно с четко выстроенной системой целей и задач каждого этапа. В секционной работе у студентов такая возможность отсутствует.

Как показывает спортивная практика, высоких результатов добиваются спортсмены, которые систематически занимаются с детских лет до зрелого возраста. У легкоатлетов-новичков студенческой секции спринтерского бега имеются свои особенности в построении учебно-тренировочного процесса, важное значение имеет разработка новых подходов к физическому совершенствованию с целью достижения студентами наиболее оптимальных спортивных результатов. Необходимо применять средства и методы подготовки в зависимости от проявления индивидуальных особенностей данной категории занимающихся.

Спортивный бег представляет высокие требования к скоростным способностям, обеспечивающим достижение максимального для достигнутого уровня тренированности результата. А также необходимо индивидуально работать над техникой бега каждого спортсмена в беговых видах легкой атлетики [4].

Спринтерский бег – это циклический вид, требующий проявления скорости и скоростной выносливости [3]. Подготовка спортсменов в любом виде легкой атлетики является сложным процессом, существует необходимость выявить индивидуальные особенности занимающихся и определить параметры тренировочной нагрузки. Проблема организации тренировочного процесса у легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, несмотря на внешнюю простоту самого соревновательного упражнения, представляется достаточно сложной. Модель соревновательной деятельности спринтеров при максимальном для данного спортсмена результате является основным критерием, определяющим направленность всего учебно-тренировочного процесса. В беге на короткие дистанции таким критерием является динамика скорости бега и факторы, характеризующие этот параметр, – длина и частота шагов [6; 7].