

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан

Казань, 6 апреля 2022 года

Том 2. Секции 6 – 12

УДК 796/799
ББК 75.14
А 38

- А 38 **Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.** Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. Казань, 6 апреля 2022 года.

В 3 т. (6 апреля 2022 г.). – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2022. – Том 2. – 817 с.

В сборнике представлены материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан, проходившей 6 апреля 2022 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители: Ахатов А.М., Бровкин А.П., Ванюшин Ю.С., Волчкова В.И., Воронин Д.Е., Газнанова В.М., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Забиров А.Н., Зверев А.А., Земленухин И.А., Золотова Е.А., Ильясова М.А., Ислямов Д.Р., Коновалова Л.А., Лех Я.А., Мифтахов Р.Ф., Мустафина А.А., Набиуллин Р.Р., Ризванова А.А., Семенова Е.Н., Тимченко Т.В., Трегубова Т.М., Хурамшина А.З.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжского ГУФКСиТ, к.б.н., доцента Назаренко А.С.

УДК 796/799
ББК 75.14

© Поволжский ГУФКСиТ

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

*Киреев Е.А.,
студент 91113 группы
Научный руководитель – старший преподаватель Серебренникова Н.А.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к развитию скоростных способностей игроков, темп игры возрастает, о чем свидетельствует повышение маневренности, подвижности игроков, их стремление активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки, постоянный цейтнот времени требует усиленной работы, сочетания быстроты мышления и быстроты движений, большинство технических и тактических приемов по форме и характеру действий относятся к группе скоростных упражнений, поэтому уровень развития скоростных качеств – один, из наиболее главных показателей специальной физической подготовленности баскетболистов [1, 2, 4],

Проблема совершенствования быстроты движений, как одного из самых трудно развиваемых физических качеств, привлекала и будет привлекать внимание ученых, педагогов, тренеров. Стремление добиться надежности действий игроков на высоких скоростях, своевременности и правильности их реакции на возникшую ситуацию, быстрого выбора места и точной реализации принятого решения заставляют тренера уделять достаточно много времени развитию быстроты [1, 3, 4].

Таким образом, значимость скоростных способностей в успешном ведении спортивной борьбы обуславливает поиск рациональных средств и методов скоростной подготовки баскетболистов. В то же время, оптимальное соотношение нагрузок различной направленности, последовательность их включения в скоростную подготовку баскетболистов разного возраста и подготовленности является актуальной проблемой, что обусловило выбор темы исследования и ее актуальность.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплексы упражнений для развития скоростных способностей баскетболистов 11-12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что для баскетболистов важное значение имеют скоростные способности. А также, что в качестве одних из основных средств развития скоростных способностей используют упражнения, в которых развивается быстрота двигательной реакции, упражнения, в которых развивается быстрота движений. Развивать скоростные способности баскетболистов 11-12 лет необходимо целенаправленно и с рациональным использованием физических упражнений, а именно применять:

- 1) собственно скоростные упражнения, которые выполняются с небольшими отягощениями или при полном их отсутствии,
- 2) упражнения, которые направлены воздействуют на все компоненты быстроты,
- 3) упражнения сопряженного и комплексного воздействия.

С учетом выше изложенного, нами были разработаны 2 комплекса упражнений, по 7 упражнений в каждом:

– комплекс упражнений №1 – преимущественно направлен на развитие скорости реакции и включает упражнения, в которых развивается реакция на движущийся объект, а также ускорения по определенным сигналам (таблица 1);

– комплекс упражнений №2 – преимущественно направлен на развитие скорости движений и включает ускорения из разных исходных положений, а также упражнения, требующие максимальной частоты движений (таблица 2).

Разработанные комплексы имеют продолжительность 15 минут, применяются в начале основной части занятия. Интервалы отдыха между сериями от 45 секунд до 1 минуты, между упражнениями 15-30 секунд, интервалы могут быть переменными, в зависимости от времени восстановления спортсменов. При проведении тренировочных занятий три раза в неделю (понедельник-среда-пятница), по две тренировки в день, продолжительностью 135 минут каждая, комплексы упражнений необходимо применять: комплекс упражнений №1 – первый день микроцикла на второй тренировке; комплекс упражнений №2 – третий день микроцикла на второй тренировке.

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1

№	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Упражнения, преимущественно направленные на развитие скорости реакции			
1	Бег лицом вперед в обход, по хлопку – смена направления, по свистку – присед, продолжение движения.	3 минуты	Внимательно слушать сигнал.
2	Стоя за боковой линией, выполнение степа на месте, по хлопку – ускорение лицом вперед, по свистку – ускорение спиной вперед.	3 серии по 8 метров	Выполнение степа с максимальной частотой и скоростью, внимательно слушать сигнал.
3	Расположившись по всей площади зала, в парах, стоя на месте. Ловля теннисного мяча, выпущенного партнером.	2 серии по 10 повторений	Поймать мяч до его удара об пол. Ловлю выполнять сверху мяча.
4	Занимающиеся располагаются напротив стены на расстоянии 2 метров от нее, в парах, стоя на месте. Ловля теннисного мяча, отскочившего от стены.	2 серии по 10 повторений	Смотреть вперед, ловить мяч так, чтобы он не выпадал из рук.
5	В парах на расстоянии 3 метров, смена мест между партнерами после выпуска гимнастической палки.	3 минуты	Перебежку выполнить до падения палок на пол.
6	Стоя за лицевой линией в колоннах, ускорение лицом вперед по зрительному сигналу на расстояние 7 метров.	2 серии по 10 метров	Когда мяч подкинут, выполнить максимальное ускорение, выполнить ловлю после одного удара мяча об пол.
7	Стоя за лицевой линией в колоннах, ускорение лицом вперед по звуковому сигналу (вызов номера) на расстояние 10 метров.	3 минуты	Внимательно слушать свой номер. Выбегать из колонны с правой стороны.

Таблица 2 – Комплекс упражнений №2

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
---	------------	-----------	-----------------------

Упражнения, преимущественно направленные на развитие скорости движений			
1	Бег от лицевой линии до противоположной лицевой линии с ограничением времени.	2 серии по 15 секунд	Проявить максимальную скорость движения. Пробежать определенное количество площадок.
2	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	3 серии по 10 секунд	Спина прямая, руки работают как при беге. Выполнять максимально частые движения. Образовывать прямой угол в тазобедренном суставе.
3	Сидя за лицевой линией, ускорение лицом вперед по сигналу из положения сидя.	2 серии по 10 метров	Выполнение максимального ускорения. Ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки на коленях.
4	Стоя за лицевой линией, ускорение лицом вперед по сигналу из упора лежа.	2 серии по 10 метров	Внимательно слушать сигнал. Выполнять максимальное ускорение после сигнала. При упоре лежа голова опущена вниз.
5	Стоя за лицевой линией, ускорение в защитной стойке с касанием конусов, расположенных на расстоянии 3 метров друг от друга.	2 серии	Выполнять быстрые боковые перемещения в защитной стойке. При передвижении не «подпрыгивать».
6	Выполнение седа – стойки после подброса мяча над собой.	2 серии по 7 повторений	Мяч подбрасывать над собой на высоту 10-12 метров. Сесть полностью на пол, ноги вытянуть перед собой. Мяч не должен удариться об пол.
7	Стоя за лицевой линией, выполнение степа на месте спиной вперед, по сигналу – разворот на 180 градусов и ускорение лицом вперед.	2 серии по 10 метров	Разворот выполнять с максимальной скоростью, чередовать стороны разворота.

Выводы. Скоростные способности являются важной составляющей в современном баскетболе. Они проявляются в элементарных, а также в комплексных формах. Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются такие стороны быстроты, как быстрота выполнения технических приемов баскетболистом. Разработанные комплексы упражнений для развития скоростных способностей баскетболистов 11-12 лет, будут способствовать улучшению надежности действий игроков на высоких скоростях, своевременности и правильности их реакции на возникшую ситуацию, быстрого выбора места и точной реализации принятого решения, а их апробация будет проходить в тренировочном процессе баскетболистов осенью 2022 года.

Список литературы

1. Брыскин, А. Е. Формирование скоростных способностей в тренировочном процессе баскетболистов / А. Е. Брыскин, А. М. Карагодина, А. Н. Болгов, В. Е. Калинин // Ученые

записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2(192). – С. 39-44. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p39-44.

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. – Москва Юрайт, 2017. – 160 с. – ISBN 978-5-534-04492-8. – Текст: непосредственный.

3. Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : непосредственный.

4. Поллачек, В. В. Развитие скоростных способностей у студентов-баскетболистов КСС / В. В. Поллачек, Е. В. Гальцева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XVII Международной научной конференции. В 2-х частях, Белгород, 14–15 апреля 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 85-89.