

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ**

### **Шигабутдинова Элина Рустамовна**

Студент Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСИТ)

### **Серебренникова Николетта Александровна**

Старший преподаватель Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСИТ)

### **Баранова Альбина Альбертовна**

Старший преподаватель Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСИТ)

В работе теоретически обоснована актуальность и значение силовой подготовленности баскетболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. Авторами представлены разработанные комплексы упражнений для развития силовых способностей баскетболистов 14-15 лет, которые будут способствовать достижению высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок, отбора мяча в борьбе с соперником, повышению прыгучести игрока.

**Ключевые слова:** баскетбол, подготовка баскетболистов, координация, координационные способности, ведение мяча.

\*\*\*\*\*

Актуальность. Специалисты в области баскетбола отмечают, что повышение плотности игровых действий находит свое отражение в повышении требований к развитию силовых способностей баскетболистов. Развитие силовых способностей обеспечивает высокую скорость выполнения, как отдельных фаз технических приемов, так и их целостного выполнения и сочетания нескольких приемов, а также скорость тактических взаимодействий в нападении и защите, общее повышение количества индивидуальных игровых действий [1, 2, 4].

Основным видом силовых способностей в баскетболе, обеспечивающим эффективность перечисленных игровых действий, является взрывная сила, которая определяется способностью проявлять свои силовые качества в кратчайший промежуток времени [3].

Особенно важно существенно повысить уровень силовой подготовленности баскетболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. Как считают многие опытные специалисты в области баскетбола, именно возраст 14-15 лет является наиболее оптимальным для развития силовых способностей у

юных баскетболистов. Поэтому решение задачи по развитию силовых способностей у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение [3, 4].

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплексы упражнений для развития силовых способностей баскетболистов 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования развитие силовых способностей баскетболистов 14-15 лет.

2. Разработать комплексы упражнений для развития силовых способностей баскетболистов 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что направленное развитие силовых способностей происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Поэтому основная проблема в методике силовой подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточную степень мышечных напряжений. Развитие силовых качеств баскетболистов зависит от количества и объема применяемых упражнений. К основным средствам развития силовых способностей баскетболистов можно отнести: упражнения, отягощенные собственным весом тела, упражнения с весом внешних отягощений, изометрические упражнения (удержание мышц в напряжении с небольшим весом).

С учетом вышеизложенного, нами были разработаны 2 комплекса упражнений (Таблица 1 и 2).

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1

№ п/п	Содержание	Дозировка	Общепедагогические указания
1	Поднимание прямых рук вверх над головой, удерживая набивной мяч весом 2 кг. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вытянуть перед собой на уровне плеч.	30 секунд	Спина и ноги прямые. Руки в локтях не сгибаются, полная амплитуда движения.
2	Сгибание, разгибание рук в локтевом суставе за голову с набивным мячом весом 2 кг. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе над головой.	30 секунд	Спина и ноги прямые, руки выпрямляются до конца.
3	Передача партнеру набивного мяча весом 2 кг. с обводкой вокруг тела. Мяч передается спереди и сзади. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе перед собой.	30 секунд	Спина прямая, хлесткое движение кистями. Ноги согнуты в коленных суставах.

4	Имитация передачи набивного мяча весом 2 кг.: вправо; влево; перед собой. Из исходного положения стойка тройной угрозы, руки согнуты в локтевом суставе перед собой.	30 секунд	Спина прямая. Ноги согнуты в коленных суставах. При выполнении имитации руки прямые.
5	Выпрямление рук вперед и поднятие их с мячом весом 2 кг. вверх. Из исходного положения, мяч в руках на уровне груди, начинается движение рук.	30 секунд	Спина и руки прямые. Ноги согнуты в коленных суставах. После выпрямления рук вперед, они поднимаются вверх.
6	Подбрасывание мяча весом 2 кг. перед собой. Руки выпрямлены вверх и кистями рук выполняем бросок мяча вверх. Из исходного положения стойка тройной угрозы, руки согнуты в локтевом суставе перед собой.	30 секунд	Спина прямая. Ноги согнуты в коленных суставах. При выполнении броска хлесткое движение кистями.

Таблица 2 – Комплекс упражнений №2

№ п/п	Содержание	Дозировка	Обще-методические указания
1	Приседания с подниманием мяча весом 2 кг. Во время приседа мяч в руках на уровне груди, во время подъема руки поднимают мяч вверх над собой. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе.	30 секунд	Спина прямая, пальцы ног смотрят вперед.
2	Выпад назад с набивным мячом весом 2 кг. Мяч в руках на уровне груди. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе.	30 секунд	Спина прямая, угол в коленях при выпаде 90 градусов.
3	Полуприсед с зашагиванием в стороны, с набивным мячом весом 2 кг. Мяч на уровне груди. Из исходного положения стойка тройной угрозы, руки согнуты в локтевом суставе перед собой.	30 секунд	Выполняем имитацию приседа на стул, фиксируемся в данном положении и начинаем движения в стороны. Спина прямая.
4	Подъем на носки с мячом весом 2 кг. в руках. Выполняется	30 секунд	Спина ровная. Делаем

	максимальный подъем на носки и при спуске ногу на пятки не ставим. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе.		максимальный подъем на носки. На пятки не ногу не отпускаем.
5	Поднимание рук и ног с упора лежа на спине с передачей мяча весом 2 кг. Мяч передается между руками и ногами. Из исходного лежа на спине, руки вытянуты над головой.	30 секунд	Спина и голова полностью лежат на полу. Руки и ноги прямые. Полная амплитуда движения рук и ног.
6	Скрещивание ног. В упоре лежа на спине, руки параллельно телу, ноги чуть приподняты, выполняют одновременное движение. Из исходного лежа на спине, ноги не касаются пола.	30 секунд	Спина и голова прижаты к полу, руки не помогают работе ног.

Для проведения разработанных комплексов упражнений применяется метод круговой тренировки: 3 круга по 6 упражнений с продолжительностью выполнения каждого – 30 секунд, интервал отдыха между ними – 30 секунд, а отдых между кругами – 2 минуты (время выполнения комплекса 25 минут). Комплексы необходимо применять в конце основной части занятия.

Выводы. Силовые способности являются фоном, на котором проявляются такие стороны силы как контактная игра, различные единоборства, борьба за отскок мяча. Определено то, что в развитии силы результат зависит не только от уровня физических, но и от наследственных качеств спортсмена.

Разработаны два комплекса упражнений для развития силовых способностей баскетболистов 14-15 лет, которые должны применяться в конце основной части занятия. Первый комплекс содержит упражнения, преимущественно направленные на группы мышц верхних конечностей, второй комплекс, упражнения, преимущественно направленные на группы мышц нижних конечностей и брюшного пресса.

#### Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – 2-е изд. – Москва: Физкультура и спорт, 2021. – 332с.–ISBN 978-5-00129-094-0 – Текст: непосредственный.
2. Клименко, В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 110 с. – Текст: непосредственный.
3. Кудряшов, В. А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А.Кудряшов, 2005. – 230 с. Текст: непосредственный.
4. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта

; Высшая школа тренеров по баскетболу. – 4-е изд., стереотипное. – СПб. : Олимп, 2008. – 134 с. Текст: непосредственный.

\*\*\*\*\*

#### **COMPLEX OF EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS 14-15 YEARS OLD**

The paper theoretically substantiates the relevance and importance of the strength training of basketball players at the age at which the foundation of their sportsmanship is laid, the age of the formation of all the main life support systems, their improvement. The authors present the developed sets of exercises for the development of power abilities of basketball players aged 14-15, which will help to achieve high speed of movement, speed of passing, stopping, tackling the ball in the fight against an opponent, and increasing the player's jumping ability.

**Key words:** basketball, preparation of basketball players, coordination, coordination abilities, ball dribbling.

***Шигабутдинова Элина Рустамовна,  
Серебренникова Nicoлетта Александровна,  
Баранова Альбина Альбертовна, 2022***

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.  
ОСНОВЫ  
ПРИРОДОХОЗЯЙСТВЕННОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**