

УДК 796.323.2

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ В СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА

Самойлова М.С., Клешнин И.П., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский институт (филиал) Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова», Кемерово, e-mail: samoilova2000@inbox.ru, ivankleshnin16@gmail.com, borisova.mv@kemerovorea.ru, musohranov.ay@kemerovorea.ru

В статье рассматриваются различные стороны развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола, а также возможности использования элементов данного процесса в целях мотивации студентов к здоровому образу жизни и физическому развитию. Также в рамках статьи были описаны цель, задачи, методы исследования, разработанность темы в научной литературе, ключевые действия, методики развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов. В процессе проведения исследований было выяснено, что современная молодежь склонна к гиподинамии, а культура здоровья студентов находится на достаточно низком уровне, что, в свою очередь, говорит об актуальности рассматриваемой проблемы. В качестве материалов были использованы научно-методическая литература, а также результаты педагогического наблюдения по развитию скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола. В качестве методов применялись: анализ, синтез, аналогия, сравнение, обобщение научно-теоретических и практико-прикладных данных, педагогическое наблюдение. Было проведено объединение и расширение ранее произведенных исследований в рамках заявленной темы. На основании исследования разработаны и предложены к внедрению рекомендации по развитию скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в баскетбольной секции.

Ключевые слова: физическое воспитание, скоростно-силовые способности, баскетбол, учреждение высшего образования

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF STUDENTS IN THE CLASSROOM IN THE BASKETBALL SECTION

Samoilova M.S., Kleshnin I.P., Borisova M.V., Musohranov A.Yu.

Kemerovo Institute (branch) of the Russian University of Economics G.V. Plekhanov, Kemerovo, e-mail: samoilova2000@inbox.ru, ivankleshnin16@gmail.com, borisova.mv@kemerovorea.ru, musohranov.ay@kemerovorea.ru

The article discusses various aspects of the development of speed and strength abilities of students in the classroom in the basketball section, as well as the possibility of using elements of this process in order to motivate students to a healthy lifestyle and physical development. The article also describes the purpose, tasks, research methods, the development of the topic in the scientific literature, key actions, methods for developing the speed and strength abilities of young basketball players. In the course of research, it was found that modern youth is prone to physical inactivity, and the health culture of students is at a fairly low level, which, in turn, indicates the relevance of the problem under consideration. The materials used were scientific and methodological literature, as well as the results of pedagogical observation on the development of speed and strength abilities of students in the classroom in the basketball section. The following methods were used: analysis, synthesis, analogy, comparison, generalization of scientific-theoretical and practical-applied data, pedagogical observation. There was a consolidation and expansion of previously conducted research within the framework of the stated topic. Based on the study, recommendations for the development of speed and strength abilities of students involved in the basketball section were developed and proposed for implementation.

Keywords: physical education, speed and strength abilities, basketball, institution of higher education

Физическая подготовка студентов – главная гарантия их всестороннего гармонического физического развития и физического образования, что служит одной из решающих предпосылок успешной жизнедеятельности. Повышение уровня физической подготовленности подрастающего поколения требует реализации в процессе физического воспитания студентов эффективных средств и методов.

В эпоху главенства гиподинамии, увлечения компьютерными технологиями использование занятий физическими упражнениями преимущественно должно быть

направлено не на достижение высоких спортивных результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на молодой организм. Одним из эффективных средств решения проблемы гиподинамии являются спортивные игры, в частности баскетбол.

А.Я. Гомельский пишет, что «баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой действенное средство физического воспитания. Занятия баскетболом оказывают всестороннее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуют приобретению жизненно важных двигательных навыков

и развитию значимых двигательных качеств» [1]. Не случайно баскетбол очень популярен в молодежном сообществе.

Важно отметить, что в системе российского образования баскетбол включен в программы физического воспитания студенческой молодежи, поскольку экспериментально доказано, что систематические специально организованные занятия баскетболом дают значительный положительный оздоровительный, воспитательный и образовательный эффект.

«Методологические подходы к организации физической культуры и спортивного образования рассматриваются как совокупность идей и концепций, педагогических методик, точек зрения, обеспечивающих подготовку высококвалифицированных специалистов, способных эффективно осуществлять обучение и воспитание подрастающего поколения», – утверждают Д.В. Семенова, М.В. Борисова, К.А. Дятлова [2].

Изучением методики воспитания базовых двигательных способностей у студентов высших учебных заведений средствами баскетбола занимались многие ученые: А.Н. Бондарь, Д.В. Губа, Е.В. Еремин, Ю.Д. Железняк, А.В. Лексаков, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. Однако исследуемая тема продолжает оставаться актуальной и требует дальнейшего более детального изучения.

Цель исследования состоит в изучении, анализе и обобщении данных научно-методической литературы, педагогического наблюдения по развитию скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола.

Материалы и методы исследования

Материал исследования составляют данные научно-методической литературы и материалы педагогического наблюдения по развитию скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола. В ходе работы использованы методы анализа, синтеза, аналогии, сравнения, обобщения научно-теоретических и практико-прикладных данных, педагогического наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение

Рассматривая вопросы развития скоростно-силовых качеств студентов на занятиях в баскетбольной секции, обратимся к терминологии понятия «скоростно-силовые способности».

А.В. Шашурин рассматривает *скоростно-силовые способности* как способность человека к проявлению усилий проявления

максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения» [3]. Автор говорит о том, что скоростно-силовые способности проявляются в двигательной активности, а, следовательно, кроме значительной мышечной силы, требуют и быстроту движений.

Развитие скоростно-силовых качеств происходит в процессе *скоростно-силовой подготовки*, под которой понимается совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармоничного физического развития, необходимого уровня специальной тренированности студента и на этой основе достижения им высоких спортивных результатов [4].

На современном этапе обучения студентов физической культуре развитию скоростно-силовых качеств уделяется значительное внимание. Наибольший интерес исследователей проявляется в изучении быстроты и силы мышечного сокращения, как двух важных физических качеств, которым уделяется внимание при развитии двигательных навыков.

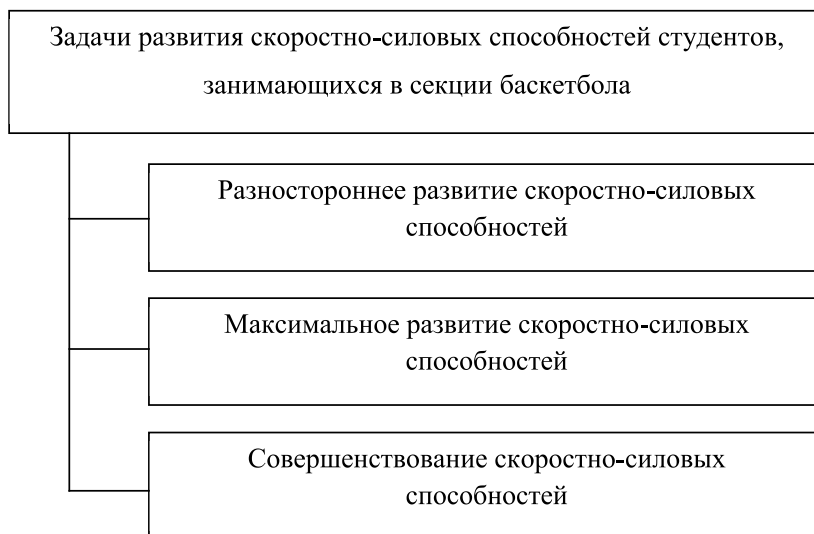
На рисунке представлены задачи развития скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола [5], среди которых выделяются разностороннее и максимальное развитие скоростно-силовых способностей студентов, а также их совершенствование.

После постановки задач развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола важно подобрать методики, которые будут наиболее эффективно способствовать реализации данного процесса.

В специальной литературе [6–9] на сегодняшний день авторы предлагают индивидуальный набор факторов, который определяет уровень физической подготовленности студентов, занимающихся в секции баскетбола. Говоря о необходимости комплексной подготовки юных баскетболистов, каждый автор предлагает уделять внимание какому-либо одному главному фактору – скорости, сила и т.д.

На наш взгляд, в спортивной тренировке студентов, посещающих баскетбольную секцию, необходимо воплотить три ключевых момента:

1. Применять специальный комплекс мероприятий, направленный на укрепление общего состояния здоровья баскетболистов, иммунитета, повышение сопротивляемости организма к инфекционным, простудным и другим заболеваниям, а также устойчивость организма к профессиональным травмам опорно-двигательного аппарата.



Задачи развития скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола

2. Формировать телосложение спортсменов посредством разработки физических упражнений, направленных на формирование общепризнанных норм человеческого тела, а также направленных на формирование необходимых пропорций и конституции тела, прежде всего топографии силы мышечной системы.

3. Развивать и совершенствовать физические качества баскетболистов. Этот раздел является основополагающим для юных баскетболистов, поскольку вносит главный вклад в развитие профессионального мастера и обеспечивает возможность повышения работоспособности баскетболиста, а в будущем достижения спортивных побед.

Рассмотрим основные действия проявления скоростно-силовых способностей баскетболиста в таблице.

Развивая скоростно-силовые способности юных баскетболистов, важно рассматривать во взаимосвязи общую и специальную физическую. По словам Е.В. Еремина, только таким образом становится возможной выработка у спортсменов необходимых профессиональным баскетболистам качеств [10]. Основная задача тренера – добиться того, чтобы значительно повысилась работоспособность организма занимающихся.

При составлении программы развития скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола, можно опираться на программы различных авторов. Так, Л.С. Дворкин, А.А. Хабаров, С.Ф. Евтушенко преимущественно ориен-

тируются на силовые упражнения с отягощениями, используя штанги, гири, гантели. Для программы тренировки О.В. Жбанкова характерно применение прыжковых упражнений (прыжки с ноги на ногу, через скамейку, на скакалке). А.И. Пьязин рекомендует к применению прыжки в длину с места как средство развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.

Рассмотрев методики различных авторов, мы можем предложить ряд *рекомендаций* по развитию скоростно-силовых способностей студентов, занимающихся в секции баскетбола.

1. *Нагрузку* в упражнениях по физической подготовке необходимо *дозировать* так, чтобы она постепенно повышалась, но начинать повышать нагрузки прежде, чем ученики достигнут высокого уровня тренированности. Усложнять упражнения также следует постепенно.

«При воспитании баскетболистов помнить о том, что сильных от природы людей мало – сильными становятся, выполняя специальные упражнения. Специфическая особенность скоростно-силовой подготовки молодых людей, занимающихся в секции баскетбола, заключается в том, что изначально требуется создать фундамент для наращивания силы, а затем на постоянной основе этот фундамент укреплять и наращивать силу», – пишет Д.В. Губа [11].

2. Программа скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов должна быть насыщена разнообразными упражнениями, которые способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгуче-

сти баскетболистов. Помимо упражнений, направленных непосредственно на тренировку скоростно-силовых качеств, здесь необходимо применять упражнения, которые развивают выносливость в совокупности с элементами силовых напряжений, а также комплексы упражнений, разносторонне совершенствующие ловкость.

Баскетбол – игра, характеризующаяся умением спортсменов быстро выполнять разного рода усилия, которые требуют мышечного напряжения. Например, «стартовые» рывки на короткие отрезки, смена направления и скорости бега в зависимости от развития игровой ситуации, быстрота включения в борьбу за мяч и пр.

3. Как известно, в секции баскетбола дети начинают заниматься преимущественно в возрасте 13–14 лет. Ребятам студенческого возраста в некоторой степени можно назвать профессионалами своего дела. Однако постоянная тренировка и развитие скоростно-силовых способностей важна на каждом возрастном этапе юных баскетболистов. Кроме того, важно уделять внимание и *психологической адаптации студентов к силовым упражнениям*. Вот что по этому поводу пишет В.С. Кузнецов: «Силовые нагрузки требуют от юных баскетболистов умения неоднократно и максимально мобилизовывать усилия в одних и тех же упражнениях, что, в сравнении с игровыми особенностями баскетбола, может пред-

ставлять меньший эмоциональный интерес для спортсменов» [12].

Исходя из этого, перед тренерами стоит важная задача соблюдения определенных мер предосторожности, чтобы у студента не появилось негативное отношение к силовым нагрузкам и не оттолкнуло его от баскетбола. В этом плане этап начальной подготовки необходимо рассматривать как адаптивный период, который может продлиться от 6 месяцев до года.

4. В тренировках юных баскетболистов важно применить *принцип постепенности*. Начинать силовые упражнения на начальном этапе необходимо с небольшим весом и предельно сократить повторения. Целесообразно сочетать различные формы силовых нагрузок: скоростно-силовая, силовая выносливость, собственно силовые, и после каждой серии необходимо время на восстановление и расслабление.

Силовые нагрузки можно вводить в разные этапы тренировочного процесса: в начале, середине или в конце, в зависимости от задач занятия. Особенностью является их круглогодичное применение с чередованием объема и интенсивности, в зависимости от конкретного планирования цикла занятий на неделю. При занятиях в секции баскетбола три раза в неделю силовые нагрузки вводятся на 40–50%. После контрольных и соревновательных игр эти нагрузки можно давать через 2–3 дня.

Основные действия проявления скоростно-силовых способностей баскетболиста

Наименование действия	Характеристика	Применение техники в баскетболе
Бег	Бег считается основным средством передвижения в игре. Он значительно отличается от бега легкоатлета. Спортсмен должен уметь в рамках площадки выполнять ускорения из всевозможных стартовых положений, в любом направлении, лицом или же спиной вперед, проворно менять направление и скорость бега	Резкое, внезапное для соперника наращивание скорости бега или же стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Изменение направленности бега посредством мощного толчка
Владение мячом	Техника владения мячом подразумевает мастерство ловли, передачи, ведения и броска мяча в кольцо	Оттачивание мастерства ловли мяча в движении, передачи мяча руками от груди. Важно выполнять движения, синхронно чередуя шаги и движение руки, которая контактирует с мячом
Бросок в корзину	Бросок в корзину необходимо выполнять с точностью, уметь добиваться стабильности попадания мячей в корзину, мастерски рассчитывая оптимальную траекторию полета мяча	При подготовке к броску баскетболист оценивает ситуацию на площадке, рассчитывает возможную интенсивность воздействия защитников соперничающей команды и мысленно проигрывает стратегию оборонительных действий
Прыгучесть	Прыгучесть – важное качество баскетболистов, приобретающее особую значимость при броске мяча в корзину	Развитие прыгучести основывается на тренировке ловкости, которая имеет важное значение в полетной опорной фазе прыжка. Кроме того, уделяется внимание развитию скоростно-силовых качеств спортсменов

Помимо общих методических аспектов развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях в секции баскетбола, важным является повышение интереса и мотивации. Можно согласиться с мнением М.В. Борисовой, А.Ю. Мусохранова, Э.Ю. Соколовой о том, что понимание роли здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья человека имеет огромное значение для развития личности в целом: происходит обогащение ее культуры, повышаются функциональные возможности организма, происходит расширение сферы деятельности, возникает возможность самореализации. Это становится возможным, если в высших учебных заведениях созданы необходимые условия для мотивирования молодого поколения к здоровому образу жизни [13].

Заключение

Представленные выше данные позволяют утверждать, что уровень физической подготовки студентов имеет негативные тенденции, связанные с современной гиподинамией, увлечением компьютерными технологиями. В этой связи вопросы физического воспитания студенческой молодежи становятся все более актуальными. Одним из эффективных средств физического развития студентов можно считать спортивные игры, в том числе баскетбол, который помогает укрепить здоровье и развить скоростно-силовые способности. Путь развития двигательной функции студентов целесообразно осуществлять посредством комплексной физической подготовки, в которую включены упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Список литературы

1. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. М.: Академия, 2013. 67 с.
2. Семенова Д.В., Борисова М.В., Дятлова К.А. Методические основы преподавания физической культуры и спорта студентам // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сборник статей X Международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2017. С. 120–124.
3. Шашурин А.В. Физическая подготовка. М.: Физкультура и спорт, 2015. 317 с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов В.П., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2015. 520 с.
5. Шашурин А.В. Физическая подготовка. М.: Физкультура и спорт, 2015. 317 с.
6. Железняк Ю.Д., Портнов В.П., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Академия, 2015. 520 с.
7. Губа Д.В. Развитие скоростно-силовых способностей на секционных занятиях баскетболом // Физическая культура в школе. 2016. № 5. С. 58–59.
8. Еремин Е.В. О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков // Теория и практика физической культуры, 2016. № 12. С. 38.
9. Кузнецов В.С. Баскетбол: Развитие Скоростных способностей // Физическая культура в школе. 2018. № 2. С. 59–63.
10. Еремин Е.В. О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков // Теория и практика физической культуры, 2016. № 12. С. 38.
11. Губа Д.В. Развитие скоростно-силовых способностей на секционных занятиях баскетболом // Физическая культура в школе. 2016. № 5. С. 58–59.
12. Кузнецов В.С. Баскетбол: Развитие Скоростных способностей // Физическая культура в школе. 2018. № 2. С. 59–63.
13. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Соколова Э.Ю. Учебно-методическое обеспечение современного образовательного процесса // Проблемы управления качеством образования: сборник избранных статей Международной научно-методической конференции. 2019. С. 27–29.