

Богдановский А.Н.¹, Горовенко Е.С.², Лешева Н.С.², Кушнирчук И.И.³

СТРУКТУРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ СОМАТОТИПОВ

¹ Челябинское военное авиационное училище

² ИФКСТ, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

³ ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические условия необходимые для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов. К этим условиям относятся: реализация индивидуального подхода к подбору средств развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов; использование упражнений скоростно-силового характера преимущественно в первой части тренировочного занятия; подбор упражнений для развития скоростно-силовых качеств на основе учета игровых функций юных баскетболистов; оценка влияния развития скоростно-силовых качеств на рост технического мастерства юных баскетболистов; использование тренировочных заданий исходя из индивидуальных возможностей баскетболистов; учет индивидуальных характеристик и уровня технического мастерства юных баскетболистов.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, юные баскетболисты, соматотипы, педагогические условия.

Bogdanovsky A.N.¹, Gorovenko E.S.², Lesheva N.S.², Kushnirchuk I.I.³

STRUCTURE OF PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES IN BASKETBALLERS TAKING INTO ACCOUNT THEIR SOMATOTYPES

¹ Chelyabinsk Military Aviation School

² IFKST, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

³ S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. The article discusses the pedagogical conditions necessary for the development of speed-power qualities in young basketball players, taking into account their somatotypes. These conditions include: the implementation of an individual approach to the selection of means for developing speed-power qualities among young basketball players; the use of speed-strength exercises mainly in the first part of the training session; selection of exercises for the development of speed-power qualities based on the account of the gaming functions of young basketball players; assessment of the impact of the development of speed-power qualities on the growth of technical skills of young basketball players; the use of training tasks based on the individual capabilities of basketball players; taking into account individual characteristics and the level of technical skill of young basketball players.

Keywords: speed-power qualities, young basketball players, somatotypes, pedagogical conditions.

Введение. Развитие физических качеств у людей является главной задачей физической культуры. В современных условиях одним из путей развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов является применение индивидуально-типологического подхода к их подготовке.

Он основан на разделении спортсменов на группы, с учетом характерных типологических признаков строения их тела.

Практика свидетельствует о наличии взаимосвязи между морфологическими показателями строения тела и уровнем развития скоростно-силовых качеств, а также качеством роста технического мастерства юных баскетболистов. Для оценки телосложения юных баскетболистов многие исследователи применяют соматотипирование.

Оно позволяет объективно оценить уровень физического развития юных баскетболистов и их возможности для эффективного совершенствования скоростно-силовых качеств.

Цель исследования. Определить педагогические условия, необходимые для развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов с учетом их соматотипов.

Результаты и обсуждение. Многие исследователи рассматривают индивидуально-типологический подход к тренировочному процессу как форму, позволяющую произвести разделение занимающихся в соответствии с типами телосложения для более эффективного дозирования физической нагрузки по параметрам объема, интенсивности и направленности физических упражнений. Практика показывает, что одним из наиболее значимых типологических признаков являются показатели телосложения и соматические признаки юных баскетболистов.

Эти признаки в значительной степени влияют на быстроту развития скоростно-силовых качеств и рост технического мастерства юных баскетболистов.

Однако, в настоящий момент в научной литературе не представлены данные о развитии скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов, учитывающих соматические и конституциональные особенности строения их тела.

Для решения этой задачи нами был проведен опрос 37 тренеров по баскетболу. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

В ходе проведенного исследования были обобщены педагогические условия необходимые для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов.

К этим условиям относятся: реализация индивидуального подхода к подбору средств развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов; использование упражнений скоростно-силового характера преимущественно в первой части тренировочного занятия; подбор упражнений для развития скоростно-силовых качеств на основе учета игровых функций юных баскетболистов; оценка влияния развития скоростно-силовых качеств на рост технического мастерства юных баскетболистов; использование тренировочных заданий исходя из индивидуальных возможностей баскетболистов; учет индивидуальных характеристик и уровня технического мастерства юных баскетболистов.

Реализация индивидуального подхода к подбору средств развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов указывает на целесообразность его применения в подготовке юных баскетболистов, используя в качестве типологических признаков их конституциональные особенности.

Ранговая структура педагогических условий, необходимых для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов (n = 37)

Значимость (ранговое место)	Педагогические условия	Ранговый показатель, %
1	Реализация индивидуального подхода к подбору средств развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов	27,4
2	Использование упражнений скоростно-силового характера преимущественно в первой части тренировочного занятия	22,6
3	Подбор упражнений для развития скоростно-силовых качеств на основе учета игровых функций юных баскетболистов	17,9
4	Оценка влияния развития скоростно-силовых качеств на рост технического мастерства юных баскетболистов	12,1
5	Использование тренировочных заданий исходя из индивидуальных возможностей баскетболистов	10,7
6	Учет индивидуальных характеристик и уровня технического мастерства юных баскетболистов	9,3

Эффективность применения индивидуального подхода к подбору средств развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов основана на интеграции показателей состава и размера тела, аэробных возможностей юных баскетболистов. Практика показывает, что использование дифференцирования упражнений для развития скоростно-силовых качеств с учетом соматотипа юных баскетболистов является наиболее эффективным методом развития этих качеств.

Вторым по значимости педагогическим условием респонденты отметили использование упражнений скоростно-силового характера преимущественно в первой части тренировочного занятия юных баскетболистов. Они отмечают, что тип телосложения рассматривается как важнейший типологический признак для развития скоростно-силовых качеств. Они считают, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо осуществлять в первой части тренировочного занятия юных баскетболистов. Поскольку в первой части тренировочного занятия юные баскетболисты относительно «свежи», а это позитивно сказывается на качестве развития у них скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов. Организация такой тренировки будет способствовать не только эффективному развитию у юных баскетболистов скоростно-силовых качеств, но и улучшению физического состояния юных баскетболистов. При этом эффективность развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов подразумевает учет особенностей соматотипов при дозировании физических нагрузок [1,5].

Важным по значимости педагогическим условием является подбор упражнений для развития скоростно-силовых качеств на основе учета игровых функций юных баскетболистов. Результаты исследований свидетельствуют о наличии взаимосвязи между характеристиками соматотипов юных баскетболистов и их двигательными игровыми функциями. Исходя из этого, должно осуществляться дифференцирование средств, для развития скоростно-силовых качеств с учетом конституциональных типов юных баскетболистов. Это позволит им добиться более эффективного развития скоростно-силовых качеств в интересах качест-

венного выполнения игровых функций. Такая тренировка способствует повышению функциональных возможностей организма юных баскетболистов с различными типами конституций. Дифференциация средств, в ходе тренировки юных баскетболистов, представляющих разные соматотипы, должна осуществляться на основе особенностей их МО РФ функционального развития и влияния различных двигательных режимов в ходе выполнения игровых функций.

Большое внимание респонденты уделили оценке влияния развития скоростно-силовых качеств на рост технического мастерства юных баскетболистов. Поскольку известны случаи, когда быстрое развитие скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов негативно сказывается на росте их технического мастерства.

Наряду с рекомендациями по распределению объема нагрузки в тренировочном процессе юных баскетболистов, необходимо оценивать степень влияния развития скоростно-силовых качеств на рост технического мастерства юных баскетболистов. Это необходимо осуществлять с целью формирования правильной техники бросков по корзине у юных баскетболистов и повышения их технико-тактической подготовленности в различных игровых ситуациях.

В ходе исследования было установлено, что следует планировать тренировочные задания исходя из индивидуальных возможностей баскетболистов.

Респонденты отметили, что эффективность формирования техники выполнения бросков по корзине, передач и других приемов у юных баскетболистов зависят от дифференциации спортсменов на три типологические группы в зависимости от их МО РФ физиологических показателей: тотальных размеров тела, особенностей конституции и пропорций тела. Поэтому необходимо учитывать особенности выполнения технических приемов, выполняемых среднерослыми и высокорослыми баскетболистами. Поскольку технико-тактический арсенал баскетболистов разных типов неодинаков и имеет свои специфические особенности применения в условиях соревновательной и игровой деятельности.

Значимым педагогическим условием респонденты отметили учет индивидуальных характеристик и уровня технического мастерства юных баскетболистов при развитии скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов.

Практика показывает, что уровень технического мастерства юных баскетболистов в значительной степени влияет на эффективность развития скоростно-силовых качеств.

Технические баскетболисты, как правило, быстры и все технические приемы выполняют на большой скорости.

Список источников

- Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков. «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 2 – С.40-41.
- Бакаев, В.В. Педагогическая технология применения тренировочных комплексов в процессе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности. «Теория и практика физической культуры». – 2016. - № 6 – С.6-8.
- Бочковская, В.А. Педагогическая технология обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 46-51.
- Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений. «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.32-34.
- Руденко, Г.В. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО. «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.97-99.
- Стороженко И.И., Иваненко А.В., Сильчук А.М., Сильчук С.М., Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" снова шагает по стране. Вестник Российской военно-медицинской академии. 2014. № 2 (46). С. 233-236.
- Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2005. 292 с.
- Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных: применение статистики в научной и практической работе врача. Ленинград, 1964. (2-е издание). 252 с.
- Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
- Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
- Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
- Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
- Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
- Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
- Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
- Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
- Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
- Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
- Шеголев В.А., Шедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
- Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
- Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
- Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
- Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
- Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2011. (3-е издание, дополненное). 318 с.
- Курамшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры. Учебник / Москва, 2003. 463 с.
- Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений Москва, 1951. 532 с.
- Дмитриев Г.Г. и др. Развитие физических качеств у курсантов военно-учебных заведений на начальном этапе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. №11 (45). С.25-28.
- Дмитриев Г.Г. и др. Конкретизация направленности физической подготовки отдельных категорий военнослужащих военно-воздушных сил // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10 (44). С. 40-45.
- Дмитриев Г.Г. и др. Структура подготовки спортивного резерва в Великобритании. В сборнике. СПб., 2018. - С. 328-330.
- Дмитриев Г.Г. и др. К вопросу исследования профессиональной деятельности военнослужащих-женщин в войсках связи // Культура физическая и здоровье. 2012. №1 (37). С.44-50.
- Дмитриев Г.Г. и др. Современные тенденции в профессиональной и физической подготовке военнослужащих вооруженных сил Норвегии // В сборнике. СПб., 2018. - С. 331-335.
- Дмитриев, Г.Г. и др. Состояние физической подготовленности лиц, призываемых на военную службу // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. СПб., 2011. №2. С.81.
- Дмитриев Г.Г. и др. Исторический анализ системы боевой и физической подготовки женщин-военнослужащих армии обороны Израиля // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2018. - № 4. - С. 77-82.
- Дмитриев Г.Г. и др. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих // В сборнике. 2004. - С. 89-92.
- Дмитриев Г.Г. и др. Модельные характеристики физической готовности выпускников военно-инженерных вузов к профессиональной деятельности // В сборнике: Материалы итоговой научной конференции института за 2003 год. 2004. С.196-198.
- Дмитриев Г.Г. и др. Физические упражнения как средство психохигиенической реабилитации после пребывания в условиях радиационной среды // В сборнике. 2016. С.550-551.
- Дмитриев Г.Г. и др. Формирование военно-прикладных навыков на занятиях физической культурой у студентов военных отделений технических вузов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 1. С. 81-85.

Заключение. Результаты свидетельствуют об эффективности применения выявленных педагогических условий в тренировочном процессе юных баскетболистов. Выявлено, что в качестве характерных типологических признаков следует использовать в тренировочном процессе различные конституциональные и соматические показатели юных баскетболистов. Применение педагогических условий позволяет с высокой эффективностью развивать скоростно-силовые качества и повышать техническую подготовленность спортсменов, специализирующихся в баскетболе.