

Богдановский А.Н.¹, Горовенко Е.С.², Лешева Н.С.², Омельченко А.В.³

СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

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 факторы, определяющие необходимость развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов. К этим факторам относятся: высокие требования, предъявляемые к развитию скоростно-силовых качеств у баскетболистов; генетически определенные различия их антропометрических данных; особенности игрового амплуа юных баскетболистов; различия в их физическом развитии; необходимость использования индивидуального подхода к развитию скоростно-силовых качеств; разная степень готовности к перенесению физической нагрузки скоростно-силового характера.

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

Введение

Выполнение игровых задач баскетболистами предъявляет высокие требования к уровню развития у них скоростно-силовых качеств. Основы высокого уровня физической готовности у спортсменов закладываются в юношеском возрасте. Поэтому достижение высокого уровня физической готовности у баскетболистов в юношеском возрасте на основе развития скоростно-силовых качеств является одной из важнейших задач тренировочного процесса.

В этой связи особая роль в тренировочном процессе юных баскетболистов отводится специальной физической подготовке, в содержание которой должны включаться средства для развития у них скоростно-силовых качеств.

Результаты и обсуждение

В настоящее время проблема низкого уровня развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов является наиболее актуальной.

Практика показывает, что это является следствием недостаточной эффективности тренировочного процесса юных баскетболистов. Некоторые исследователи обращают внимание на низкий уровень физической подготовленности юных спортсменов вообще и, особенно, в уровне развития скоростно-силовых качеств.

Все вышесказанное негативно сказывается на становлении технического мастерства юных баскетболистов.

Результаты проведенных исследований указывают на целесообразность поиска наиболее эффективных форм, средств и методов трени-

ровки, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов. Для решения тренировочных задач, следует более детально изучать комплекс упражнений необходимых для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов, выбирая из них наиболее эффективные.

Современные методики тренировки юных баскетболистов не предусматривают развитие у них скоростно-силовых качеств с учетом роста, массы тела и других морфофункциональных показателей. Это становится основной причиной замедления роста их спортивного мастерства. Результаты исследований многих авторов свидетельствуют о наличии взаимосвязи между морфологическими показателями строения тела юных баскетболистов и подбором наиболее эффективных средств развития у них скоростно-силовых качеств. Вместе с тем, для эффективного определения средств, для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов, с учетом особенностей их телосложения, многие исследователи применяют соматотипирование.

Установлено, что качество тренировочного процесса юных баскетболистов существенно повышается в случае выявления факторов, определяющих необходимость развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов и других типологических признаков. Для решения этой задачи нами был проведен опрос 37 тренеров по баскетболу.

Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Структура факторов, определяющих необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток (n = 39)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель, %
1	Недостаточный уровень физической готовности баскетболисток к соревнованиям	27,3
2	Высокая эффективность фитнес-технологий для обеспечения физической готовности баскетболисток к соревнованиям	22,7
3	Объективная необходимость расширения средств и методов общей физической подготовки баскетболисток	17,9
4	Необходимость «точечного» воздействия на отдельные мышечные группы баскетболисток	12,1
5	Целевая направленность общей физической подготовки баскетболисток	11,7
6	Необходимость поддержания интереса к занятиям в процессе общей физической подготовки баскетболисток	8,3

В ходе проведенного исследования были выявлены факторы, определяющие необходимость развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов. К этим факторам относятся: высокие требования, предъявляемые к развитию скоростно-силовых качеств у баскетболистов; генетически определенные различия их антропометрических данных; особенности игрового амплуа юных баскетболистов; различия в их физическом развитии; необходимость использования индивидуального подхода к развитию скоростно-силовых качеств; разная степень готовности к перенесению физической нагрузки скоростно-силового характера.

Было установлено, что в основе специальной физической подготовки юных баскетболистов лежит развитие у них скоростно-силовых качеств. Развитие данных качеств возможно лишь при воздействии на их физиологические системы с учетом соматотипов юных баскетболистов. В тренировочном процессе по развитию скоростно-силовых качеств должны учитываться генетически определенные различия антропометрических

данных юных баскетболистов. Известно, что юноши растут по-разному. Одни растут быстрее, а другие медленнее. У них формируется разная степень готовности к перенесению физической нагрузки скоростно-силового характера. Это также влияет на применение средств и методов в ходе их скоростно-силовой подготовки. В ходе развития у юных баскетболистов скоростно-силовых качеств необходимо учитывать и особенности игрового амплуа юных баскетболистов.

Заключение. В настоящее время недостаточно хорошо разработаны вопросы дифференцирования методов развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов, где критерием дифференцирования выступали бы их соматотипы. До настоящего времени не разработана методика развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов.

Выявленные факторы, определяющие необходимость развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов позволяют успешно решить вышеперечисленные задачи.

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.Л. 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. Петряев А.С. Вестник Российской военно-медицинской академии. 2014. № 2 (46). С. 233-236.
- 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, 1994. 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.
- Дмитриев Г.Г. и др. Развитие физических качеств у курсантов военно-учебных заведений на начальном этапе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. №1 (45). С.25-28.
- Дмитриев Г.Г. и др. Конкретизация направленности физической подготовки отдельных категорий военнослужащих воздушно-десантных 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 психофизиологической 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.