

Лешева Н.С.¹, Богдановский А.Н.², Горovenko Е.С.¹, Корженевский Г.Э.³

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ СОМАТОТИПОВ

¹ ИФКСТ, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

² Челябинское военное авиационное училище

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

Аннотация. В статье показано, что целью скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом их соматотипов является создание условий для оптимального развития скоростно-силовых качеств, формирования функциональных возможностей всех систем организма, роста тактического и технического мастерства спортсменов. Для этого необходимо использовать традиционные подходы к проведению тренировки юных баскетболистов на основе индивидуально-личностного подхода. Целевые установки и задачи скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов должны быть тесно связаны с определенным набором средств и методов тренировки, которые подбираются с учетом их соматотипов.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, юные баскетболисты, соматотипы, технология скоростно-силовой подготовки.

Lesheva N.S.¹, Bogdanovsky A.N.², Gorovenko E.S.¹, Korgenevskii G.E.³

CONTENTS OF TECHNOLOGY OF SPEED-POWER TRAINING OF BASKETBALLERS TAKING INTO ACCOUNT SOMATOTYPES

¹ IFKST, St. Petersburg Polytechnic University of Peter the Great

² Chelyabinsk Military Aviation School

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

Abstract. The article shows that the goal of speed-strength training of young basketball players, taking into account their somatotypes, is to create conditions for the optimal development of speed-power qualities, the formation of the functional capabilities of all body systems, the growth of tactical and technical skill of athletes. For this, it is necessary to use traditional approaches to training young basketball players on the basis of an individual-personal approach. The goals and objectives of speed-strength training of young basketball players should be closely linked to a specific set of training tools and methods, which are selected taking into account their somatotypes.

Keywords: speed-strength qualities, young basketball players, somatotypes, technology of speed-strength training.

Проблема развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов, относится к числу важнейших для роста мастерства спортсменов. Она носит комплексный характер и является предметом исследования тренеров, ученых и специалистов баскетбола. Особенно важна данная проблема для тренеров. Известно, что каждому баскетболисту свойственны свой соматотип и приоритеты в ходе тренировочного процесса. В этом смысле каждый баскетболист уникален. Уникальной для любого баскетболиста является и собственная система тренировки, которая должна быть основана на учет различий соматотипов. [1-5]. В этой связи разработка технологии скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом их соматотипов приобретает особый смысл.

Необходимость разработки технологии скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом соматотипов вызвана тем, что в отечественной литературе соматотипы рассматриваются как основа индивидуализации тренировочного процесса. [1-5]. Учет соматотипов также важен для повышения качества скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов. Наличие противоречия между требуемым уровнем скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов и недостаточным уровнем их физической подготовленности, тормозящим рост спортивного мастерства, требуют дальнейшего поиска путей разрешения данной проблемы.

Таким образом, наличие определенного выше противоречия определяет актуальность научной задачи, требует обобщения, систематизации и разработки педагогической технология скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов на основе учета их соматотипов.

В условиях игровой деятельности у баскетболистов возникают различные единоборства. Высокий уровень скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов определяет силу командной

игры. Этим создаются условия для роста технического и тактического мастерства баскетболистов.

Известно, что система скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов становится более структурированной, легче управляемой, если она основывается на учете соматотипов игроков. [1-5]. Основываясь на данных положениях нами, была разработана технология скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом их соматотипов, состоящая из четырех этапов.

В ходе первого этапа должна проводиться конкретизация компонентного состава скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов. Для этого определялись соматотипы и разрабатывалось содержание скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом их соматотипов. Учитывалось, что в тренировочном процессе должны присутствовать развивающий и психологический компоненты.

Развивающий компонент был направлен на формирование требуемых двигательных умений, технических навыков, а также на повышение уровня развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов.

Психологический компонент был направлен на развитие требуемых волевых, эмоциональных и психофизических качеств у юных баскетболистов.

В ходе второго этапа должен проводиться анализ специфики скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом их соматотипов. Для этого проводился отбор наиболее эффективных упражнений для баскетболистов разных соматотипов. В ходе отбора наиболее эффективных упражнений для баскетболистов разных соматотипов уточнялись двигательные умения и технические действия, наиболее важные в игровой деятельности. Подбирались наиболее эффективные упражнения, повышающие эффективность скоростно-силовой подготовки для решения тактических задач в ходе игровой деятельности, исходя из игрового амплуа юных баскетболистов.

В ходе третьего этапа проводилось определение номенклатуры двигательных умений и технических действий юных баскетболистов на основе изучения игрового амплуа и особенностей игровой деятельности при различных тактических построениях в игре. Для этого подбиралась система методов тренировки, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов с учетом их соматотипов.

Подбор системы методов тренировки, направленных на развитие скоростно-силовых качеств осуществлялся для:

- решения задач во время атакующих действий;
- повышения точности бросков по корзине при сопротивлении соперника;
- отработки тактических задач во время игры в обороне;
- улучшения скоростных действий при убегании в отрыв.

В ходе четвертого этапа должна проводиться конкретизация отбора средств и методов скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов разных соматотипов на основе анализа эффективности выполнения тех или иных тактических заданий в игре. Отбор средств и методов скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов разных соматотипов должен проводиться на основе принципов доступности, игровой значимости, информативности, достаточности, соответствия специфике игрового амплуа, менталитета определенного юношеского возраста, индивидуальных особенностей и приоритетов спортсменов.

Список источников

1. Давыдова, О.С. Факторы, определяющие необходимость развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов / О.С. Давыдова, А.Н. Богдановский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 2 (156). – С. 51-54.
2. Давыдова, О.С. Педагогические условия необходимые для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов / О.С. Давыдова, А.Н. Богдановский, В.А. Бочковская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 3 (157). – С. 103-107.
3. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
4. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
5. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
6. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
7. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
8. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.

Целью скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом их соматотипов является создание условий для оптимального развития скоростно-силовых качеств, формирования функциональных возможностей всех систем организма, роста тактического и технического мастерства спортсменов.

Для этого необходимо использовать традиционные подходы к проведению тренировки юных баскетболистов на основе индивидуально-личностного формирования потребности каждого спортсмена к совершенствованию.

Таким образом, целевые установки и задачи скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов тесно связаны с определенным набором средств и методов тренировки, которые подбираются с учетом их соматотипов.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной технологии скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом соматотипов. Показатели скоростно-силовой подготовленности, технического и тактического мастерства у юных баскетболистов экспериментальной группы были достоверно лучше, чем в контрольной группе.

Заключение. Установлено, что использование в тренировочном процессе разработанной технологии и специально подобранных методов тренировки юных баскетболистов на основе учета разных соматотипов позволяет достичь более высоких результатов в развитии у них скоростно-силовых качеств.

9. 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.
10. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
11. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
12. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
13. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
14. 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.
15. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
16. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
17. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.