

Оганесян Джон Эдвардович

студент Сургутского Государственного университета

1 курс, кафедра «Физической культуры и спорта»

Квалификация: магистр

Россия г. Сургут

РОЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В БАСКЕТБОЛЕ

Сургут, 2020 г.

Аннотация: В научных исследованиях (Ю.М. Портной: Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры, Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений, Джон, Р. Современный баскетбол), доказано, что скоростно-силовая подготовка составляет основу физической подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

Среди важнейших качеств в специальной физической подготовке баскетболиста особенно можно выделить скоростно-силовые.

Развитие этих качеств позволит игрокам быстро передвигаться по площадке, динамично развивать атаки, убежать в быстрый отрыв, бороться за подбор, а также качественно обороняться.

К средствам скоростно-силовой подготовки относятся упражнения с разными видами отягощениями (с сопротивлением своего веса и веса партнера, гантелями, со штангой, и т.п.), уровень напряжения мышц при выполнении упражнений чаще соответственным соревновательным требованиям.

Выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений или с максимальными усилиями, или с неопредельными отягощениями.

С учётом этих обстоятельств и выявленных противоречий определен выбор темы исследования, проблема которого заключается в поиске новой

методики скоростно-силовой подготовки баскетболистов студенческой команды.

Annotation: *n scientific research (Yu.M. Portnoy: Basketball. Textbook for universities of physical culture, Gomelskiy A.Ya. Basketball: secrets of mastery: 1000 basketball exercises, John, R. Modern basketball), it is proved that speed-strength training is the basis of physical training athletes in team sports.*

Among the most important qualities in the special physical training of a basketball player, it is especially possible to single out speed-strength.

The development of these qualities will allow players to quickly move around the court, dynamically develop attacks, run away to a fast lead, fight for rebounds, and also defend well.

The means of speed-strength training relate to exercises with different types of weights (with the resistance of one's own weight and the weight of a partner, dumbbells, with a barbell, etc.), the level of muscle tension during the exercise often corresponds to the challenging requirements.

There are two approaches to the development of speed-strength abilities: the use of exercises with either maximum effort, or with non-limit weights.

Taking into account these circumstances and the revealed contradictions, the choice of the research topic was determined, the problem of which is to search for a new methodology of speed-strength training of student basketball players.

Ключевые слова: *Баскетбол, скоростно-силовая подготовка, специальная физическая подготовка, координация, быстрый отрыв.*

Key word: *basketball, speed and strength training, special physical training, coordination, fast break.*

Введение:

Актуальность. Баскетбол — это динамичная и быстрая игра. Следовательно игроки должны быть быстрыми, координированными, физически развитыми, тактичными и дружными.

Цель исследования: изучить значимость скоростной-силовых качеств баскетболистов.

Гипотеза исследования основывалась на важности скоростно-силовых качеств баскетболистов.

В соответствии с проблемой, целью объектом и предметом исследования были сформулированы следующие задачи:

провести анализ литературных источников по проблеме развития скоростно-силовых качеств баскетболистов.

Объектом исследования являются литературные источники по проблеме развития скоростно-силовых качеств.

Предметом исследования – методика скоростно-силовой подготовки баскетболистов студенческой команды.

Глава 1. Общая характеристика двигательной деятельности баскетболиста.

Баскетбол — это лучшая игра с мячом. В отличие от других командных видов спорта баскетбол отличается своей динамичностью, активностью и конкуренцией. Не мало важную роль для достижения спортивного результата играют человеческие качества игроков: отважность, целеустремленность, коллективизм, стойкость, поддержка.

Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.[2,с 5]

Эта игра включает в себя обычные движения. Это ходьба, ускорение, легкий бег, прыжки. Несмотря на то что данное направление спорта это игра с мячом, здесь приходится прикладывать не маленькие физические усилия даже в ситуациях без мяча. Эти игровые моменты включают в себя специфические двигательные действия: бег с изменением направления, интервальные ускорения, финты и т.д.

Но основные двигательные действия, которые делают игроков особенными, это действия с мячом. Они включают в себя: ведение, бросок, бросок в движении, ловля и передача мяча.

В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. [2, с 5].

Данная игра является разносторонней и зрелищной, поэтому к ней проявляются такой большой интерес. Но помимо своей привлекательности, баскетбол воспитывает в людях моральные и физические качества.

Глава 2. Основные аспекты развития скоростно-силовых качеств баскетболиста

Так как баскетбол это быстрая игра, игрокам необходима развивать скоростно-силовые качества.

Известно, что 70 процентов всех движений в баскетболе носят скоростно-силовой характер. Игровая деятельность баскетболистов во многом зависит от уровня развития скоростно-силовой подготовленности, являющейся основой специальной физической подготовки и оказывающей существенное влияние на эффективность выполнения технико-тактических действий [1, с 9].

Скоростно-силовые способности позволяют игрокам быстро реагировать на ситуации, мгновенно принимать решения и действовать, быстро передвигаться и выполнять отдельные приемы (броски, передачи, защитные перемещения), также сменять одни приемы на другие.

Можно выделить четыре специфических вида проявления силы:

- абсолютная как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
- взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;
- быстрая, которая во многом обуславливает скоростные возможности;
- силовая выносливость как способность совершать длительные мышечные

напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в баскетболе можно разбить на три группы:

1. *Упражнения с сопротивлением собственной массы:* ускорение по прямой, скоростное перемещение боком, спиной, передвижение с разными направлениями, разные по характеру прыжки на обеих ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемые с максимальной скоростью, и т.д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (отягощение пояса, жилет, манжетка утяжеленный снаряд). К таким упражнениям относится бег всевозможных видов, метания, прыжковые упражнения, а также упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. *Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды* (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие скорости передвижений и силы определенных групп мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Быстрота направления предполагает использование упражнений с сопротивлением собственной массы, первая группа упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, предусмотренные на развитие скорости двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

Практический опыт работы и результаты ряда исследований показали, что уровень развития абсолютной силы мышц для бегунов на средние дистанции не играет существенной роли в достижении высоких спортивных результатов. Более значимы взрывная и быстрая сила и особенно динамическая силовая выносливость, обуславливающие уровень развития специальной выносливости бегунов.

ВЫВОД

Изучив материалы связанные с исследованием развития спортсменов игровых видов спорта и баскетбола, можно сделать вывод что большое значение в результате команды имеет скорость как игроков индивидуально так и команды в целом. Исследуя эту проблему я выявил, что развитие скоростно-силовых качеств дает спортсменам возможность динамично и быстро двигаться во время игры. Отсюда следует что развитие этих способностей является ключом для успешного результата команды.

Использованные источники:

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский - М., 2007, С. 64-87
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. // Под. ред. Ю.М. Портнова. – М., Физкультура и спорт, 2007. – 480с.
3. Джон, Р. Современный баскетбол / Р. Джон, Вуден – М.: Физкультура и спорт, 2007 – С. 58
4. Пьязин, А.И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств / А.И. Пьязин // Физкультура и спорт.– № 4, 2005 – С. 28
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 2010 – С. 16-26