**Бочкарев А.А.**

*Старший тренер преподаватель по баскетболу Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по игровым видам спорта» г. Абакан.*

**РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ**

**Актуальность.** В теории и практике спорта считается, что наиболее значимым фактором в системе игровой деятельности баскетболистов считаются скоростные характеристики при реализации действий на площадке. От занимающихся это требует проявления высокого уровня мышечного напряжения и способности выполнения в условиях часто изменяющейся обстановки [1].

В системе тренировочной деятельности баскетболистов разного уровня и возраста могут принимать участие школьники с разным уровнем физического развития и двигательной подготовленности. Однако в научной и методической литературе, посвященной обучению и совершенствованию игры в баскетбол, не акцентируется внимание на указанные различия и в большей степени исследования посвящены уже квалифицированным игрокам. Поэтому следует предполагать, что при развитии скоростных и силовых способностей существует множество факторов, которые могут иметь глобальное значение при проведении тренировочной работы по общей физической подготовке игроков. Недостаточное количество обоснованных методических приемов, используемых при реализации тренировочного процесса, с учётом особенностей педагогического воздействия на школьников, занимающихся баскетболом в условиях спортивной школы, может отрицательно сказываться на освоении техники игры и повышении уровня развития двигательных качеств [2.]

На основании личного практического опыта и его обобщения по подготовке школьной баскетбольной команды, имеется мнение о нерешенном вопросе по повышению уровня скоростно-силовой подготовленности с учетом индивидуальных физических показателей учащихся.

Учитывая изложенное, следует предполагать, что необходимость проведения исследования по определению наиболее значимых факторов при реализации тренировочной работы в условиях спортивной школы, при подготовке баскетболистов разных возрастных категорий, а в нашем случае повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

**Цель исследования**: на основе данных, опытно-экспериментальным путем выявить развития уровня скоростно-силовых качеств юношей 12-13 лет, занимающихся баскетболом.

**Организация исследования.** Реализация педагогического эксперимента производилась на базе МБУ ДО «СШ по ИВС» г. Абакан. В педагогическом исследовании принимали участие 20 мальчиков 12-13 лет. Из них 10 человек были включены в экспериментальную и 10 человек в контрольную группу. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике, основанной на применении специальных средств с использованием индивидуально-дифференцированного подхода, контрольная группа по стандартной подготовке с расчетом на среднего учащегося. Подбор двигательных средств в экспериментальной группе осуществлялся в соответствии с возрастными показателями и уровнем физического состояния занимающихся.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для выявления эффективности и качества разработанной экспериментальной методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей школьников 12-13 лет, занимающихся баскетболом в спортивной школе по игровым видам спорта, был проведен педагогический эксперимент. На констатирующем этапе исследования было проведено тестирование с целью определения уровня развития указанного двигательного качества, с целью фиксации показателей для дальнейшего мониторинга по воздействию на организм занимающихся экспериментальной методики. Второй задачей данного этапа исследования явилось формирование контрольной и экспериментальной групп, и сравнение в дальнейшем полученных показателей.

До начала применения экспериментальной методики, показатели двигательного качества «скоростно-силовая способность» в исследуемых группах, находились примерно на одинаковом уровне. Группы были сформированы по принципу - с одинаковым количеством спортсменов по показателям двигательной подготовленности.

Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике, контрольная группа по стандартной схеме организации тренировочных занятий, направленных для комплексного воздействия средств на организм школьников. Контрольное тестирование, проведенное по окончанию педагогического эксперимента, выявило, что произошли позитивные изменения в показателях скоростно-силовых способностей в обеих исследуемых группах в сравнении с исходными данными. Однако, темпы прироста показателей школьников, отнесенных к экспериментальной группе, оказались на более высоком уровне в сравнении со спортсменами контрольной группы. Достоверность различий между констатирующими и контрольными результатами в обеих исследуемых группах p <0,05, за исключением теста «Выпрыгивания из приседа за 20 сек», где в контрольной группе достоверность соответствует p> 0,05 (таблица).

Так в тесте «Поднимание туловища из положения «лежа, руки в «замок» за голову» за 30 сек»,который применялся для выявления уровня развития скоростно-силовых способностей мышц живота, были выявлены следующие позитивные изменения. В экспериментальной группе произошел прирост показателя на 30,1%. В контрольной группе изменения являются позитивными, однако в сравнении с экспериментальной группой они являются незначительными, выявлен прирост на 14,0%.

Так в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре на полу за 15 сек», который применялся для определения уровня развития скоростно-силовых способностей мышц-разгибателей верхних конечностей и плечевого пояса, аналогично, произошли положительные изменения в обеих исследуемых группах. В экспериментальной группе школьников-баскетболистов прирост показателя произошел на 29,8%, в контрольной группе на 10,8%.

Таблица 1.

Показатели развития скоростно-силовых способностей школьников 12-13 лет

до и после педагогического эксперимента (Х±ς)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | | До | После | Прир.  % | Доϲтов. |
| Поднимание туловища из положения «лежа» за 30 сек (кол-во) | ЭГ | 19,3±0,4 | 27,6±0,5 | 30,1 | p < 0,05 |
| КГ | 19,2±0,3 | 22,3±0,4 | 14,0 | p < 0,05 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на полу за 15 сек (кол-во) | ЭГ | 9,2±0,6 | 13,1±0,7 | 29,8 | p < 0,05 |
| КГ | 9,1±0,8 | 10,2±0,5 | 10,8 | p < 0,05 |
| Выпрыгивания из приседа за 20 сек (кол-во) | ЭГ | 13,1±0,6 | 18,3±0,2 | 28,5 | p < 0,05 |
| КГ | 13,3±0,5 | 14,2±0,3 | 6,4 | p > 0,05 |
| Бросок набивного мяча 2 кг двумя из-за головы (см) | ЭГ | 343,1±7,6 | 419,4±5,1 | 18,2 | p < 0,05 |
| КГ | 341,3±6,4 | 387,2±6,9 | 11,9 | p < 0,05 |

Тест «Выпрыгивания из положения полного приседа за 20 сек», который применялся для определения уровня развития скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей. После окончания воздействия направленных средств, включенных в экспериментальную методику, были получены положительные результаты в экспериментальной группе, в контрольной группе они оказались минимальными. У первой группы прирост соответствует показателю 28,5%, у второй группы 6,4%.

Тест «Бросок набивного мяча 2 кг двумя из-за головы», применялся для определения уровня развития скоростно-силовых способностей длинных мышц спины и плечевого пояса. Контрольное тестирование выявило высокие показатели прироста в обеих исследуемых группах, так, в экспериментальной группе увеличение результата произошло на 18,2%, в контрольной группе на 11,9%.

**Вывод:** Анализ полученных данных позволяет заключить, что в контрольной группе в процессе тренировочных занятий происходит процесс комплексного воздействия на двигательную сферу спортсменов, и не акцентируется целенаправленного внимания на развитие скоростно-силовых способностей. Кроме этого, значительный прирост уровня изучаемого двигательного качества в экспериментальной группе за относительно небольшой период времени, позволяет определять эффективность выбранного нами направления.

На основании изложенных фактов и представленных результатов следует констатировать, что применение экспериментальной методики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств, школьников 12-13 лет, занимающихся баскетболом в спортивной школе по игровым видам спорта, является эффективным средством воздействия на двигательную сферу учащихся.

Библиографический список

1. Кузнецов В. С. Баскетбол: Развитие скоростных способностей [Текст] / В. С. Кузнецов. Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 59-63.

2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. -М.: ФиС, 2009. – 215 с.