

Пономарева Анна Александровна

студентка

ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-
педагогический колледж им. И.А. Куратова»
г. Сыктывкар, Республика Коми

**ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ
НА РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ И ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ
У ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ
В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Аннотация: в статье рассмотрен вопрос влияния специального комплекса упражнений на развитие прыгучести и взрывной силы спортсменов. По мнению автора, улучшение данных качеств возможно благодаря упражнениям, направленным на развитие тех групп мышц, которые нужны для прыгучести и взрывной силы.

Ключевые слова: комплекс упражнений, развитие прыгучести, взрывная сила, баскетбол, средний школьный возраст, игровые действия, игра.

Актуальность

Современный баскетбол характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз, в быстроте и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий.

В настоящее время в баскетболе произошли значительные изменения в правилах проведения соревнований, а также в структуре игровой деятельности, которая характеризуется значительным смещением акцентов на усиление защитных действий и технических возможностей отдельных игроков, а также в увеличении продолжительности соревновательного периода и количества официальных игр. В соответствии с правилами современного баскетбола сокращено время на выполнение атакующих действий и вывод мяча в передовую зону, данные из-

менения требуют от команд применения быстрых, основанных на индивидуальных способностях игроков тактических схем в нападении. Предоставление возможности защитнику использовать более активные действия привели к возникновению контактной, силовой борьбы, как под кольцом, так и по всей игровой площадке.

Таким образом, налицо противоречие между повышением требований к уровню прыгучести баскетболистов в современных условиях с одной стороны, и недостаточностью существующих методик развития прыгучести игроков - с другой. Данное противоречие актуализирует проблему совершенствования прыгучести баскетболистов с использованием специфических средств и методов. Именно поэтому, мы считаем, что вопрос развития прыгучести и взрывной силы для занимающихся баскетболом актуален.

Цель выпускной квалификационной работы: определить влияние специального комплекса упражнений для развития прыгучести и взрывной силы.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Дать характеристику спортивной игры «баскетбол».
2. Определить роль и сущность прыгучести и взрывной силы в баскетболе.
3. Подобрать специальный комплекс упражнений для развития прыгучести и взрывной силы в среднем школьном возрасте.
4. Сравнить развитие прыгучести и взрывной силы у девушек 12–13 лет до применения специального комплекса упражнений и после.
5. Разработать практические рекомендации по развитию прыгучести и взрывной силы во время тренировочного процесса в среднем школьном возрасте.

Объект выпускной квалификационной работы: средства и методы развития прыгучести и взрывной силы.

Предмет выпускной квалификационной работы: развитие прыгучести у баскетболисток среднего школьного возраста.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, эксперимент, тестирование, статистические методы обработки результатов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке специального комплекса упражнений как средства развития прыгучести баскетболистов, в определении условий выбора упражнений и параметров нагрузки в соответствие с основными задачами тренировочного занятия. Полученные результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.

Гипотеза – можно предположить, что процесс развития прыгучести и взрывной силы баскетболисток станет более динамичным и эффективным, если использовать дифференцированные комплексы упражнений, направленные на ее совершенствование.

С целью подбора оптимального комплекса упражнений на развитие прыгучести и взрывной силы у занимающихся баскетболом в среднем школьном возрасте, было проведено исследование в ДСША «Юность». Исследование проводилось на спортсменках группы 12–13 лет в количестве 16 человек.

В качестве методов исследования нами были выбраны эксперимент, тестирование, статистические методы обработки результатов

Эксперимент проводился в три этапа в период с 15 января по 20 апреля.

Для достижения цели нами было проведено исследование.

На первом этапе (констатирующий) испытуемым предлагалось выполнить тесты – «Прыжок в высоту», «Прыжок в длину», «Бег на 20 м»

На втором этапе тренеры группы 3 раза в неделю по 40–45 мин. применяли на тренировках составленный нами специальный комплекс упражнений для развития прыгучести и взрывной силы. Предложенные нами упражнения выполнялись в начале или в конце тренировочного занятия. Этот этап проходил в течении 3-х месяцев.

В ходе контрольного (третьего) этапа эксперимента было проведено повторное тестирование с участием этой же группы испытуемых.

Оценивалась динамика прироста результата в группе.

На рис. 1 представлены результаты теста «Прыжок в высоту». В январе высота прыжка $46,81 \pm 2,29$ см, а в апреле $47,50 \pm 2,10$ см ($p > 0,0$).

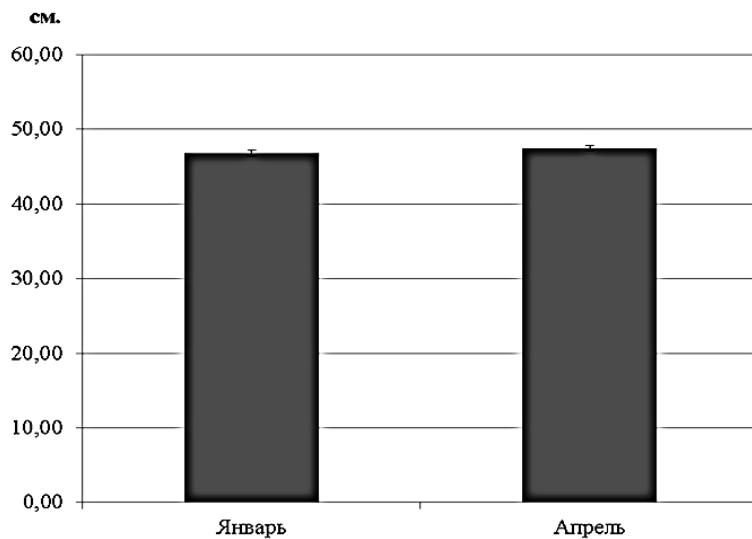


Рис. 1. Результат теста «Прыжок в высоту»

Полученные результаты можно объяснить тем, что в процессе формирующего этапа включались упражнения с перепрыгиванием различных препятствий(перепрыгивания через барьеры 60 см, напрыгивание на тумбу), так же приседания с грифом– это упражнение развивает мышцы нижней части тела, а также мышцы спины и живота, которые необходимы при прыжке в высоту. Эти упражнения могли повлиять незначительно на улучшения результата т. к. они направлены на увеличение высоты прыжка.

На рис. 2 представлены результаты теста «Прыжок в длину с места». В январе длина прыжка составляла $176,88 \pm 15,27$ см., а в апреле длина прыжка стала $183,50 \pm 16,13$ см ($p > 0,05$).

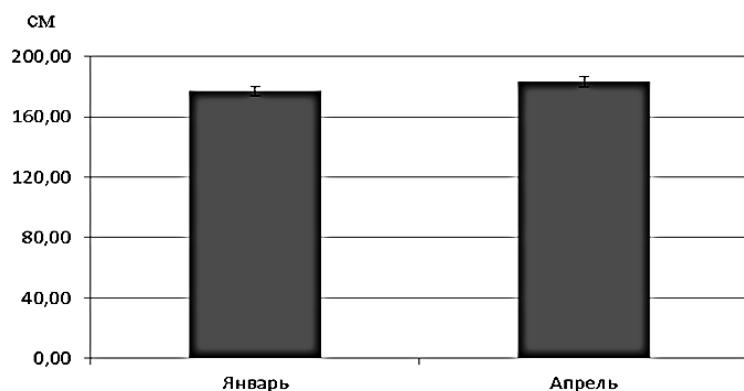


Рис. 2 Результаты теста «Прыжок в длину с места»

Полученные результаты можно объяснить тем, что в процессе формирующего этапа включались упражнения как приседания с грифом, которое хорошо влияет на развитие качества «Прыгучесть», так же упражнение «Становая тяга», перепрыгивания через стойки сразу после упражнения «Присед с грифом». это могло повлиять на улучшение результатов.

На рис. 3 представлены результаты теста «Бег 20 метров». В январе время прохождения этой дистанции составило $3,53 \pm 0,11$ сек., а в апреле $3,40 \pm 0,15$ сек. ($p < 0,01$).

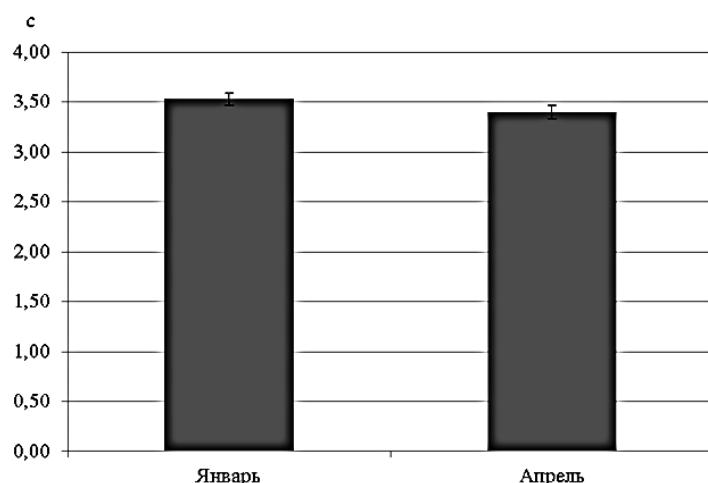


Рис. 3. Результаты теста «Бег 20 метров»

Полученные результаты можно объяснить тем, что в процессе формирующего этапа включались упражнения как «Ускорение на 15 м», за счет этого упражнения у занимающихся вырабатывалась «стартовая скорость» в которой важна взрывная сила.

Было проведено сравнение по развитию прыгучести и взрывной силы у занимающихся баскетболом в 11–12 лет до применения специальных упражнений на уроках по баскетболу и после.

Мы доказали, что в тестах как «прыжок в высоту», «прыжок в длину», бег 20 м), по сравнению с первичным этапом и при включении специальных упраж-

нений, есть существенная разница. Видно, что результаты выросли, и можно сказать, что упражнения, которые были, включены в тренировочный процесс были направлены именно на развитие прыгучести и взрывной силы.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что специально подобранный комплекс упражнений для развития прыгучести и взрывной силы в тренировочном процессе юных баскетболистов, может улучшить эти качества. Гипотеза подтвердилась, из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что специальный комплекс упражнений дал положительный результат. Все упражнения были направлены на развитие тех групп мышц, которые нужны для прыгучести и взрывной силы.