РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ

*Игошин Вячеслав Юрьевич*

*Муниципальное бюджетное учреждение*

*спортивная школа “Уникс-Юниор"*

**Актуальность.** Проведя анализ специализированной литературы подготовки юных баскетболистов, мы натолкнулись на противоречие некоторых авторов. Если одни авторы говорят, что интенсивный рост развития скоростно-силовых качеств, связан с функциональными возможностями организма подростков, то другие авторы, говорят о резком снижении развития скоростно-силовых способностей, связывая это с еще не достаточными функциональными возможностями организма подростков [1-4].

Проанализировав литературные источники, мы решили проверить точки зрения авторов, для чего и провели тестирования.

**Цель исследования.** Апробация методики плиометрической тренировки для совершенствования скоростно-силовых способностей баскетболисток 14-15 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В данной статье мы публикуем результаты развития скоростно-силовых способностей девочек Б,К «Казаночки» ДЮБЛ. Для определения показателей скоростно-силовых способностей юных баскетболисток и выявления изменения после применения разработанной нами методики плиометрической тренировки для развития скоростно-силовых способностей. Для оценки показателей скоростно-силовых способностей были использованы следующие тесты: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок вверх с места по Абалакову, бег 20 м., скоростное ведение мяча 20 м. Результаты тестирования наглядно представлены в таблице 1 (исходные показатели) и 2 (контрольные показатели).

Показатели, полученные нами в начале эксперимента, были внесены в таблицу 1, а показатели, полученные в конце эксперимента, были вынесены в таблицу 2.

Таблица 1 – Средние показатели констатирующего тестирования развития скоростно-силовых способностей девочек БК «Казаночка» ДЮБЛ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемый, № | Прыжок в длину с места, см | Прыжок вверх с места, по Абалакову, см. | Бег на 20 м, с | Скоростное ведение мяча 20 м, с |
| X̅ | 192.8 | 38 | 5.15 | 12 |
| Sх | 3.9 | 1.1 | 0.09 | 0.2 |
|  | 15.4 | 4.6 | 0.37 | 0.9 |
| V | 0.08 | 0.11 | 0.07 | 0.07 |

Таблица 2 – Средние показатели контрольного тестирования развития скоростно-силовых способностей девочек БК «Казаночка» ДЮБЛ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемый, № | Прыжок в длину с места, см | Прыжок вверх с места, по Абалакову, см. | Бег на 20 м, с | Скоростное ведение мяча 20 м, с |
| X̅ | 197.3 | 39.9 | 4.8 | 11.5 |
| Sх | 3.7 | 1.18 | 0.1 | 0.22 |
|  | 14.5 | 4.6 | 0.4 | 0.9 |
| V | 0.07 | 0.11 | 0.08 | 0.07 |

Условные обозначения: X̅ – среднее арифметическое, Sх – стандартная ошибка среднего значения, - квадратичное отклонение, V- коэффициент вариации.

При рассмотрении результатов двух таблиц видно, что команда не дотягивала до стандартов по показателям физической и подготовленности, после применения методики плиометрической тренировки показатели заметно улучшились.

После проведения тестирования, были получены следующие результаты:

1) Прыжок в длину с места (рис 1, табл. 2, 3)

1 и 2 этап нашего тестирования показали, что скоростно-силовые качества у команды неудовлетворительны, согласно «Нормативам общей и специальной физической подготовки» Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Второй этап тестирования наглядно показал, что результаты по среднему показателю улучшились на 4,5 см.

Рисунок 1 – Результаты прыжка в длину с места

2) Прыжок вверх по Абалакову (рис. 2, табл. 2,3)

Тестирование 1 и 2 этапов, показало, что результаты данного теста ниже нормативных параметров, заданных программой для сборных команд. Средний показатель увеличился незначительно на 1,9 см.

Рисунок 2 – Результаты прыжка в высоту по Абалакову

3) Бег 20 м. (рис. 3, табл. 2,3)

Данный тест направлен на выявление скоростных качеств. Сравнительно с нормативом, результаты 1-го и 2-го этапа низкие. Но заметно небольшое улучшение результатов на 0,35 секунды. Что в очередной раз доказывает, что комплекс плиометрических тренировок, проводимый в команде дает положительный результат.

4) скоростное ведение мяча 20 м. (рис. 4, табл. 2, 3)

Этот норматив относится к специальной физической подготовке и является одним из показателей работы с мячом. Результаты 1-го этапа были неудовлетворительны, относительно норматива. После 2-го этапа результаты в среднем по команде стали лучше, но все равно не приближаются к нормативным. В данном нормативе необходимо учитывать, что он не требует от игроков хорошей функциональной подготовки, и в основном результат его выполнения будет зависеть от технического мастерства.

Рисунок 3 – Бег на 20 м

Рисунок 4 – Скоростное ведение мяча 20 м

**Вывод.** По итогам проведенного исследования нами установлено, что для развития скоростно-силовых способностей баскетболисток 14-15 лет необходимо использовать не только традиционные средства тренировки, но и нетрадиционные, например средства плиометрической тренировки.

**Список литературы.**

1. **Верхошанский, Ю.В.** Основы специальной силовой подготовки / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт. – 2012. – 123 с. – ISBN 978-5-9718-0609-7. – Текст: непосредственный.

2. **Игошин, В.Ю.** Изучение предпосылок необходимости разработки методики плиометрической тренировки для совершенствования скоростно-силовых способностей баскетболисток 14-15 лет / В.Ю. Игошин, Д.В. Мухаметов, И.Е. Коновалов. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – Казань, 2020. – Том 2. – С. 138-140.

3. **Нестеровский, Д.И.** Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. / Д.И. Нестеровский. – Москва: Издательский центр «Академия». – 2010. – 336 с. – ISBN 978-5-7695-3826-1. – Текст: непосредственный.

4. Самостоятельная работа студентов по дисциплине теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры (баскетбол) / Ю.Н. Емельянова, И.Е. Коновалов, О.В. Матвиенко, Н.А. Серебренникова, В.П. Шаган, С.О. Солдатова. – Казань: Отечество, 2019. - 171 с. с ил.: – Текст: непосредственный.