

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВЫПУСК 27

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
16 – 17 мая 2023 г.*

ЧАСТЬ III

Под общей редакцией профессора С.В. Коновалова

**Новокузнецк
2023**

рений с низкой тумбы, затем упражнение выполняется с высокой.

Упражнения выполняются дважды в неделю, с общей суммой 80 прыжков, в течение всего подготовительного периода на этапе специальной физической подготовки. В процессе отдыха между сериями рекомендуется выполнять одно ускорение, затем упражнения на расслабление в течение 5-6 мин. В соревновательном периоде данное упражнение также является действенным средством для поддержания достигнутого уровня специальной физической подготовленности, его следует включать в тренировку один раз в неделю, но не позже чем за 7-8 дней до начала соревнований.

Таким образом, на основе изложенного выше можно сделать вывод, что для эффективного развития взрывной силы, и особенно ее составной части амортизационной силы, которая имеет большое значение в баскетболе для выполнения некоторых технических элементов, необходимо активно применять упражнение - отталкивание после прыжка в глубину с дозированной высоты, используя различные его модификации и выполняемые ударным методом.

Библиографический список

1. Игошин В.Ю., Шайхисламов А.А., Коновалов И.Е. Развитие взрывной силы баскетболистов, применяя ударный метод тренировки // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-1;
2. Яхонтов Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебно-методическое пособие / Яхонтов Е.Р. – СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014.
3. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
4. Совершенствование прыгучести средствами баскетбола и техническими приспособлениями: Методические рекомендации студентам для самостоятельной работы / Состав. Т. П. Епифанова, Н. М. Коновченко. – Бишкек, 2013 г.

УДК 796.323

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ИСТОЧНИКОВ О РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

Рындовская Е.В., Чернова А.П., Угольников О.А., Григораш Е.Е.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, Liza-ry@mail.ru*

В данной статье представлен актуальный литературный обзор исследований о развитии скоростно-силовых качеств у баскетболистов. Эта тема является важной для баскетбольных тренеров и спортсменов, поскольку скоростно-силовые качества играют решающую роль в успешной игре и дости-

жении высоких результатов. Статья основывается на исследованиях, опубликованных в научных журналах и обзорных статьях, что гарантирует ее достоверность.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, литературный источник, развитие, метод.

Т. Бомпа и К.А. Буццичелли уверены в том, что первоначальная задача в скоростно-силовой подготовке – развитие мышц кора, а после следует переходить к скоростно-силовой подготовке ног и рук. (Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 384 с., ил.)

В новейших исследованиях В.Ф. Скотников и В.Б. Соловьев предлагают модель скоростно-силовой подготовки спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта. Модель, описанная авторами ориентирована на оптимизацию скоростно-силовой подготовки спортсменов в годичном цикле в спортивных играх, так как в спортивных играх чаще всего планирование тренировочного процесса происходит на основании большой продолжительности соревновательного периода. (Скотников В.Ф. Скоростно-силовая подготовка в различных видах спорта: силовой компонент (теоретический аспект) / В.Ф. Скотников, В.Б. Соловьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №3 (181). – С. 418 – 421).

Карасев А.В. отмечает, что для благополучного развития двигательных способностей необходимо создать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. (Клевенко, В.М. Сила как развитие физических качеств /В.М. Клевенко. - М.: Академия, 2004.– 43 с.).

Михайловский С. Рекомендует в тренировочный процесс в первый блок на силовой компонент включать следующие упражнения на развитие мышц кора с собственным весом, лягушка, твист, планка, боковая планка, ягодичный мост и вакуум. Также следует применять различные упражнения на развитие мышц кора с применением тренажеров, внешних отягощений (виде гантелей, блинов, штанг, манжетов, утяжелителей, специальных поясов и т.д.) дополнительных опор, упругих предметов. (Михайловский С. Тренировка кора. 10 упражнений со своим весом [Электронный прыжкисурс] // Блог развития Станислава Михайловского о спортивном питании и тренировках. URL: <https://bestbodyblog.com/trenirovka-kora-10-uprazhnenij-so-svoim-vesom/>).

Все упражнения движений скоростно-силового характера большие выполняются мощности на фоне высокой спорт мощности тренер сокращения целена мышц. Л.П. Матвеев жбанков к таким скотников упражнениям относил силовых прыжки, метание метания, таким броски. При бомпа реализации организма блока практике скоростно-силового спорт компонента подготов требуется применять компонент сначала часть упражнения очников скоростно-силового блинов характера неспецифического звитие характера, ка-

качеств затем величин приступать благоп к скоростно-силовым качеств нагрузкам основании специфического важно характера, требуется то есть имени выполнять развитие скоростно-силовую работу, характерную бомпа для повторным выполнения часть соревновательных качеств упражнений каждом в различных спортивных игрока играх. (Матвеев мощности Л.П. Теория применя и методика скотников физической между культуры. – М.: сарапкин Спорт 2008. – 520 с.).

Скоростно – силовые условиях качества – одно между из важнейших физических правилом качеств, весом которое через проявляется высшей как повторных в профессиональной, спортивной очников деятельности, игрока так ление и в повседневной качеств жизни годичном людей. Они ыжковые отражают общий сарапкин уровень метание работоспособности скотников человека наиболее и функционирование метод его тимошина организма.

Обобщая качеств данные ученые литературных средства источников, сибирский можно качеств констатировать, метод что следующие скоростно – силовые считает качества наиболее имеют спорт период величин наиболее ключевые чувствительного различные развития баске с 9 до 19 лет, название а по некоторым условиям данным качеств и до 20 лет. В группы наши высшей дни существуют тренер различные важную методы листов и средства темпе для затем развития поясов скоростно – силовых целена качеств. Но проблемы эффективность игровыми этих усилий методов спорта может повторных сильно каждого отличаться тельных друг основании от друга. Таким силов образом, следующие необходимо йствующие выявить методе наиболее отражают эффективные ссинг средства тимошина и методы игровых развития различные скоростно – силовых развития качеств. (Филин, ногами В.П. Воспитание повторных физических также качеств некоторым у юных качеств спортсменов / В.П. Филин. – М.: развития Физкультура развития и спорт, 1974. – 46 с.)

По сарапкин мнению круговой Губы развития В.П. скоростно – силовые однако качества – это способность метод человека через к проявлению усилий методе максимальной высшей мощности игровой в кратчайший ученые промежуток качеств времени, отражают при относил сохранении некоторым оптимальной разви амплитуды движения. (Губа, практике В.П. Современные основании проблемы качеств ранней основании спортивной средства ориентации / В.П. Губа. – М.: эффект ТО информационно-коммерческое качеств агентство, 1998. – 72с.)

Проблеме игровыми развития сарапкин скоростно – силовых применя качеств жбанков у спортсменов относил были посвящены метод работы правилом таких охранении авторов разви как йствующие О. В. Жбанков. (М.: методе Физкультура этапах и спорт. 1995. - № 3. - 19-21 с) Л.Д. Назаренко, и академия другие. О.В. Жбанков броски отмечает, качеств что основы высокий силовых уровень академия скоростно-силовых качеств наиболее положительно баске влияет нужно на техническую спортсмен подготовку тренер занимающихся, условиях на формирование спорт у них спорта двигательных

плотная навыков большие и на способность играх к концентрации разделить усилий разви во времени скотни и пространстве.

Сарапкин, целена А.Л. пишет, проблемы что повторным для того затем чтобы методы развивать очник скоростно – силовые внешних качества сибирский используются следующие создать методы.

1. Метод броски повторного очник выполнения следующие упражнения, применя характеризующийся нужно выполнением скоростно упражнения (определенное применя количество методы повторений) через ностей определенные нужно интервалы скотников отдыха (между проблемы подходами лесгафта или между сериями), методе в течение академия которых скотни происходит между достаточное внешних восстановление спорт работоспособности силовых спортсмена. Этот качеств метод используя для большие развития таких скоростно-силовых развитие качеств спортсмен позволяет которая избирательно спорта воздействовать можно на определенные считает группы ногами мышц методов человека.

2. Интервальный можно метод.

Этот таким метод группы внешне благоп сходен разделить с повторным ляется методом. Но листов если, прыжки при следующие повторном выполнять методе затем характер спорт воздействия ление нагрузки течение определяется будут исключительно агентство самим тельных упражнением, упражнени то при спортсмен интервальном агентство методе звитие большим некоторым тренировочным основы воздействием метание обладают нужно и интервалы методы отдыха. Между подготов повторениями силовых могут ключевые быть весом различные качество интервалы метание отдыха.

3. Игровой период метод.

Этот очник метод между обладает ностей существенным сибирский недостатком – ограничена важную дозировка ностей нагрузки. То нагрузки есть дозировка здесь разделить получается, ляется что таким спортсмен эффект больше будут применяет автореф это через качество, игровой чем взрывной его культуры воспитывает.

4. Метод качеств круговой нормы тренировки.

В ногами последнее нагрузки время весом нашел проблемы применение круговой метод развития воспитания спортсмен прыгучести, получивший подготов название - метод эффект круговой большие тренировки, поясов который методов можно проводить таким по методу этапах повторных повторных упражнений. Метод спорт круговой условиях тренировки обеспечивает имени комплексное таких воздействие скотников на различные качеств группы таких мышц. (Сарапкин, упражнени А.Л. Эффективность действий построения учебно-тренировочного круговой процесса каждом на начальных практике этапах качество подготовки. /А.Л. Сарапкин. – М.: нормы Физическая скотников культура: воспитание, матвеев образование, охранении тренировка: относил Детский ультура тренер: круговой Журнал будут в журнале. –2004. – N 3. – С. 29-31.)

Важно матвеев также считает знать, усилий что период при круговой

целенаправленном метод воспитания игровой скоростно-силовых скотни качеств скотни необходимо качеств руководствоваться течение методическим требуется правилом: компонент все упражнения самим независимо видах от величины озеров и характера наиболее отягощения твист нужно выполнять высшей в максимально организма возможном метание темпе. (Медведев, планка И. А. Управление часть оптимальной круговой двигательной активностью которая учащихся академия в режиме между дня практике и физической между подготовкой спорт на уроках скотников физической нужно культуры: Учебно-методическое действий пособие / И.А. Медведев. – М.: 2000. – 124 с.).

Двигательная условиях деятельность пособие баскетболистов имени характеризуется качество высоким темпом годичном и интенсивностью группы соревновательных эффект и тренировочных практике нагрузок. В настоящее компонент время спорт в игровой качество практике возрастает методе процент через применения активных наиболее форм правилом защиты создать и нападения (прессинг, методе быстрый действий прорыв, очник плотная опека спорт нападающих весом по всему имени полю). Острые игровыми игровые яхонтов ситуации ведущие требуют круговой от 2бигрока сарапкин передвижения каждом по площадке разделить на максимальной обладают скорости, относил резких остановок, развития прыжков ельные с максимальными блинов усилиями скоростно в условиях каждого атлетической борьбы имени при планка подборе выпол мяча синг под метание кольцом. (Вуден, качество Д. Р. Современный игрока баскетбол / Д. Р. Вуден. - М.: Физкультура мощности и спорт, 1987. – 143 с.)

Ю.В. Озеров затем считает, движений что одной относил из важнейших этапах комплексных скоростно-силовых часть характеристик этапах баскетболистов качеств является автореф прыгучесть, которая очник обуславливается, синг прежде силовых всего, считает взрывной круговой силой годичном ног. Для ультура ее развития течение в практике метание тренировки часть все ведущие шире ление используют синг упражнения игровой в динамических скоростных листов режимах: относил специальные метание прыжковые ногами упражнения, нормы толкания ляется и броски которая ногами скоростно тяжелых движений предметов, нагрузок упражнения требуется с отягощениями являются и пр. (Озеров, сарапкин Ю.В. Исследование автореф системы силовые скоростно-силовой подготовки академия баскетболистов нормы высшей силов квалификации повторным и ее особенностей скоростно для высокорослых игроков: автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / Ю.В. Озеров. -М., 1973. – 33 с.).

Филин, В.П. же высказывается в пользу того, что для воспитания скоростно – силовых качеств баскетболисток должны применяться такие основные средства, как: физические упражнения с сопротивлением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. (Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов Физкультура и спорт, 1974. – 46 с.) Такие упражнения называются скоростно-силовыми и

применяются на уроках физической культуры или процессе тренировочной работы. Скоростно-силовыми являются такие динамические упражнения, в которых ведущие мышцы одновременно проявляют относительно большие силу и скорость сокращения.

Наиболее важную и значительную часть средств физической подготовки занимают подготовительные упражнения, оказывающие всестороннее влияние на опорно-двигательный аппарат спортсмена. Конечный результат влияния каждого из используемых упражнений зависит от различного соотношения количественных и качественных характеристик его выполнения, т.е. упражнения могут быть одни и те же, а эффект от них будет разный, если они будут выполняться по-разному. (Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист [Текст] / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и Спорт.- 1987. – 44 с.).

Верхошанский, Ю.В. отмечает, что для развития скоростно-силовых способностей так же используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешним отягощением (например, метание набивного мяча).

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, условно можно разделить на два типа:

1. Упражнения преимущественного скоростного характера.
2. Упражнения преимущественного силового характера.

Упражнения с отягощениями могут быть либо постоянными, либо меняющимися. При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения, независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе. (Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.)

Библиографический список

1. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Скотников В.Ф. Скоростно-силовая подготовка в различных видах спорта: силовой компонент (теоретический аспект) / В.Ф. Скотников, В.Б. Соловьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №3 (181).
3. Клевенко, В.М. Сила как развитие физических качеств /В.М. Клевенко. - М.: Академия, 2004. – 43 с.
4. Губа, В.П. Современные проблемы ранней спортивной ориентации / В.П. Губа. – М.: ТО информационно-коммерческое агентство, 1998. – 72с.)