**ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДПОСЫЛОК НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ**

*Игошин Вячеслав Юрьевич, тренер*

*Муниципальное бюджетное учреждение*

*Спортивная школа «Уникс-юниор"*

*Катаева Христина Ивановна, инструктор-методист*

*Муниципальное бюджетное учреждение*

*Спортивная школа «Уникс-юниор"*

**Актуальность.**Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). 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. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения [3].

При использовании в занятиях с баскетболистками упражнений, скоростно-силового характера следует иметь в виду, что адаптация девочек к этим нагрузкам определяется также индивидуальными конституциональными особенностями женского организма. Это выдвигает на первый план важность дифференцированного подбора силовых упражнений и индивидуального планирования скоростно-силовых нагрузок, в зависимости от исходной характеристики не только силовых, но и ростовых показателей [5].

Изучая литературу по теме исследования было выявлено, что в методики плиометрической тренировки активно используется метод, применяемый советскими легкоатлетами в тренировочном процессе, который называется ударный метод, подробно описанный в книге Ю.В. Верхошанского «Основы специальной силовой подготовки в спорте» [1].

Американские спортсмены и тренера стали применять и адаптировать данный метод для тренировок в различных видах спорта, к сожалению в нашей стране данная практика не получила широкого применения. Учитывая потенциальные возможности данного метода, нами была разработана и внедрена в тренировочный процесс баскетболисток команды ДЮБЛ (Детско-юношеская баскетбольная лига) методика плиометрической тренировки. Для успешного проведения эксперимента нами был проведен констатирующий эксперимент на команде БК «Казаночки» ДЮБЛ [2].

**Цель исследования**. Определение исходных показателей развития скоростно-силовых способностей баскетболисток 14-15 лет, как основной предпосылки необходимости разработки и внедрения в тренировочный процесс методики плиометрической тренировки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования нами была проанализирована научная и учебно-методическая литература, федеральный спортивный стандарт и нормативные акты [4].

По результатам анализа было выявлено, что согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, команда БК «Казаночки» ДЮБЛ соответствует этапу совершенствования спортивного мастерства, для данного возраста (Таблица 1).

Стандартом предусмотрены «Система контроля и зачетные требования» программы, которые должны включать в себя, виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля, утвержденного приказом Министерства спорта России от 10 апреля 2014 года №114, приложение №7 «Нормативы общей и специальной физической подготовки» [4].

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15-25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 12-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6-12 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 12 |

Для определения исходных показателей развития скоростно-силовых способностей девочек БК «Казаночка» ДЮБЛ, исходя из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, мы выбрали следующую батарею тестов: прыжок в длину с места, прыжок вверх с места с взмахом руками, бег на 20 м, скоростное ведение мяча на 20 м.

Полученные результаты наглядно представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели развития скоростно-силовых способностей девочек БК «Казаночка» ДЮБЛ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемый, № | Прыжок в длину с места, см | Прыжок вверх с места с взмахом руками, см | Бег на 20 м., с | Скоростное ведение мяча 20 м., с |
| 1 | 190 | 40 | 5.2 | 12.09 |
| 2 | 202 | 41 | 5.2 | 11.38 |
| 3 | 195 | 51 | 5.5 | 11.91 |
| 4 | 180 | 39 | 4.9 | 11.38 |
| 5 | 220 | 43 | 4.8 | 11.10 |
| 6 | 171 | 30 | 5.8 | 12.97 |
| 7 | 208 | 50 | 4.9 | 12.69 |
| 8 | 195 | 41 | 4.6 | 12.34 |
| 9 | 170 | 33 | 5.2 | 13.54 |
| 10 | 202 | 46 | 5.2 | 10.12 |
| 11 | 180 | 39 | 4.6 | 11.38 |
| 12 | 220 | 44 | 4.9 | 11.10 |
| 13 | 171 | 30 | 5.2 | 12.97 |
| 14 | 208 | 42 | 5.8 | 12.69 |
| 15 | 195 | 41 | 5.5 | 12.34 |
| 16 | 170 | 33 | 4.9 | 12.54 |
| 17 | 202 | 47 | 5.3 | 11.12 |

Полученные результаты сравнили с нормативными требованиями предусмотренные в приложении №7 «Нормативы общей и специальной физической подготовки» Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Таблица 3) [4].

Таблица 3 – Контрольные упражнения и критерии оценки общей и специальной физической подготовки баскетболисток 14-15 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Бег на 20 м. (с) | не более 3,8 с |
| Скоростное ведение мяча 20 м. (с) | не более 9,4 с |
| Прыжок в длину с места (см) | не менее 215 см |
| Прыжок вверх с места с взмахом руками (см) | не менее 43 см |

Полученные нами результаты (Таблица 2) сравнили с нормативными требованиями (Таблица 3) по данному виду спорта, для данной категории занимающихся, по конкретному возрасту. Сравнительный анализ полученных результатов и нормативных требований показал, что по всем исследуемым показателям практически у всех занимающихся идет не выполнение. Таким образом, на основании проведенного сравнительного анализа можно сделать заключение о том, что предлагаемые средства тренировки являются малоэффективными (возможно происходит адаптация организма к предлагаемым нагрузкам или понижается психоэмоциональный статус занятий). Мы предлагаем для решения данной проблемы, разработку и внедрение в тренировочный процесс девочек БК «Казаночка» ДЮБЛ методики плиометрической тренировки направленной на совершенствование их скоростно-силовых способностей.

**Выводы**.Таким образом, по итогам проведенного исследования можно заключить, что показатели развития скоростно-силовых способностей девочек БК «Казаночка» ДЮБЛ не соответствуют нормативным требованиям Федерального стандарта по виду спорта баскетбол, раздела «Нормативы общей и специальной физической подготовки», что предполагает потребности внедрение в тренировочный процесс современных методик тренировки, в том числе методики плиометрической тренировки, которые позволят достигать требуемого от игроков команды ДЮБЛ, необходимого уровня общей и специальной физической подготовленности.

**Список литературы**.

1. **Верхошанский, Ю.В.** Основы специальной силовой подготовки в спорте. - 2-е изд., пераб. и доп. / Ю.В. Верхошанский. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с. – Текст: непосредственный.

2. **Игошин, В.Ю.** Развитие взрывной силы баскетболистов, применяя ударный метод тренировки / В.Ю. Игошин, А.А. Шайхисламов, И.Е. Коновалов. – Текст: непосредственный // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №7 (1). – С.87-89.

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

4. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114 (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28777). – Текст: непосредственный.

5. **Смирнов, В.М.** Физиология физического воспитания и спорта: учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – Москва: ООО «Медицинское информационное агентство». – 2012. – 544 с. – Текст: непосредственный.