**ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДПОСЫЛОК НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА АНКЕТИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ**

*Игошин Вячеслав Юрьевич, тренер*

*Муниципальное бюджетное учреждение*

*Спортивная школа «Уникс-юниор"*

**Актуальность.** В современном мире мы наблюдаем активное увеличение показателей спортсменов во всех видах спорта. Баскетбол не стал исключением, состоящий из естественных локомоций (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), в современном баскетболе атлеты используют различные методики для совершенствования спортивной формы с целью демонстрации красивой игры и достижения лучшего результата игры, целью которой является взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. [2,4,5,6].

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменов. За время игры баскетболист выполняет объем работы высокой интенсивности. Тренеры при отборе в секции баскетбола повышенное внимание уделяют детям акселератам, опережающим своих сверстников в развитии. Поэтому именно физическая подготовка является уровнем, на базе которого воспитываются спортсмены высокого класса [3].

Для того чтобы улучшить тренировочный процесс необходимо использовать современные методики спортивной подготовки баскетболисток. Для более глубокого понимания современной подготовки баскетболисток нами была разработана анкета для тренеров.

**Целью исследования** является выявление применяемых методов и средств развития скоростно-силовых способностей баскетболисток спортивных школ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В анкетировании приняли участие 20 тренеров, работающих в спортивных школах Республики Татарстан и других регионах Российской Федерации. Анкета состояла из обращения к тренерам, указание к прохождению анкеты, паспортички с помощью которой мы могли определить (пол; возраст; стаж; образование и квалификационную категорию) далее анкета состояла из 13 вопросов: первые два вопроса носили общий характер по баскетболу, далее мы перешли к вопросам, касающихся тренировочного процесса:

На диаграмме видно, что метод непредельных отягощений используют в тренировочном процессе 5 человек из 20 опрошенных, в то время как повторным методом наряду с другими методами пользуются по 6 человек, 1 человек использует круговой метод и 2 применяют ударный метод, который в свою очередь является основой плиометрической тренировки.

На вопрос, касающийся применения средств совершенствования скоростно-силовых способностей большинство тренеров ответили, что применяют прыжковые упражнения, другими методами пользуются всего 2 тренера.

В вопросе разнообразия упражнений. На тренировках вы используете одни и те-же упражнения для развития скоростно-силовых способностей? Все ответили, что используются разнообразные упражнения.

На вопрос, сколько времени вы отводите на совершенствование скоростно-силовых способностей в течении микроцикла в ходе сезона? Ответы показали, что 9 тренеров отводят 1 тренировку для этой задачи, 7 тренеров отводят 2 тренировки и оставшиеся 4 сказали, что не менее 2-х тренировок.

Интересующий нас вопрос, знаете ли вы про плиометрические тренировки или плиометрические упражнения? 15 тренеров ответили, что знают, и 5 сказали, что не слышали о них.

На указанный выше вопрос 5 тренеров не смогли дать ответ, 9 из опрошенных указали что это ударный метод и оказались правы, так как основой для плиометрической тренировки является ударный метод, описанный Ю.В. Верхошанским [1].

В вопросе использования инновационных методик в тренировочном процессе тренера отдают предпочтение кроссфит тренировкам 14 человек и 3 человека используют метод табата, 3 из оставшихся используют другие методики, плиометрические тренировки остаются не востребованными среди тренеров.

В вопросах технической подготовки зависимость технических элементов игры от скоростно-силовых способностей, мнения тренеров разделились, большинство тренеров считают, что зависимым от скоростно-силовых способностей больше является бросок, так ответили 5 человек, 4 человека сказали, что передача является более зависимым техническим элементом, по 3 отдали предпочтение дриблингу и проходу под кольцо, по 2 человек сказали, что перевод мяча и остановка после дриблинга, 1 из опрошенных считает зависимым первый шаг при уходе от защитника.

В вопросе зависимости технической подготовки без мяча от скоростно-силовых способностей, самым зависимым считают перехват, остальные из перечисленных на диаграмме выбирают от 1 до 3 человек.

На вопрос, ведут ли ваши спортсмены, дневник спортсмена? Большая часть тренеров ответили, что не видят в этом смысла. Но при этом, на вопрос, при планировании и дозировании тренировочной нагрузки учитываете ли вы период менструации у девочек? Все тренера ответили, что учитывают.

**Выводы**. Большинство тренеров придерживаются привычного тренировочного пути отдавая дань уже пережитым, но проверенным временем методикам. Большинство тренеров не понимают, что представляют собой плиометрические упражнения и плиометрические тренировки. В тренировочном процессе используют уже готовые и описанные методики такие как кроссфит и табата, про которые выпускаются целые методические пособие и справочники. Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, описав плиометрию в методику совершенствования скоростно-силовых способностей, тренера будут использовать и применять её на практике.

**Список литературы**.

1. Верхошанский, Ю.В**.** Основы специальной силовой подготовки в спорте. - 2-е изд., пераб. и доп. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с. – ISBN 978-5-9718-0609-7. – Текст: непосредственный.

2. Гомельский, В.А. Как играть в баскетбол / В.А. Гомельский. – М. : Эксмо, 2015. – 256 с. – ISBN 978-5-699-73825-0. – Текст: непосредственный.

3. Гомельский, Е.Я. / Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие / Е.Я. Гомельский. – М.: 2017. – 270 с. – ISBN 978-5-905395-51-2. – Текст: непосредственный.

4. Игошин, В.Ю. Развитие взрывной силы баскетболистов, применяя ударный метод тренировки / В.Ю. Игошин, А.А. Шайхисламов, И.Е. Коновалов // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №7 (1). – С.87-89. – eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21542142 (дата обращения 08.12.2020). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

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

6. 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: электронный // Лань : электронно-библиотечная система: сайт. – URL: https://e.lanbook.com/reader/book/154964 (дата обращения 6.12.20). – Режим доступа: для авториз. пользователей