

3. Мазуренко Е.А. К вопросу о необходимости включения комплекса силовых физических упражнений в тренировочный процесс спортсменов-стрелков / Е.А. Мазуренко, В.Г. Гуляй // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 205–209.

4. Поздняков К.К. О концептуализации понятия киберспорта: критический анализ литературы / К.К. Поздняков, Н.В. Андреев // Аудиторские ведомости. – 2021. – № 3. – С. 191–195.

5. Савельева О.В. Киберспорт: мировое признание / О.В. Савельева, М.А. Сулейманов, А.А. Скобелев // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 1 (10). – С. 63–66.

REFERENCES

1. Ivanov, V.D. (2020), “Cybersport: problems of legal regulation”, *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation.*, Vol. 5, No. 3, pp. 59–63.

2. Vodolazhsky, G.I., Akhmetov, S.M., Aleksanyants, G.D. and Vodolazhskaya, M.G. (2023), “Cognitive-correctional potential of athletes in esports”, *Physical culture, sports – science and practice*, No. 1, pp. 73–79.

3. Mazurenko, E.A. and Gulyay, V.G. (2023), “To the question of the need to include a complex of strength physical exercises in the training process of athletes-shooters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (220), pp. 205–209.

4. Pozdnyakov, K.K. and Andreev, N.V. (2021), “On the conceptualization of the concept of esports: a critical analysis of the literature”, *Audit statements*, No. 3, pp. 191–195.

5. Savelieva, O.V., Suleymanov, M.A. and Skobelev, A.A. (2020), “E-sports: world recognition”, *OlymPlus. Humanitarian version.*, No. 1 (10), pp. 63–66.

Контактная информация: ms.gulyay@bk.ru

Статья поступила в редакцию 14.08.2023

УДК 796.0325

МОДЕЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОТЯГОЩЕНИЕМ

Руслан Владимирович Гутовский, аспирант, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию модели скоростно-силовой подготовки (ССП) юных баскетболистов 14-15 лет с использованием упражнений в парах с дополнительным отягощением (УПДО).

Модель СПП юных баскетболистов 14-15 лет с использованием УПДО и указания по управлению тренировочным процессом раскрывают порядок: организации процесса формирования готовности к соревновательной деятельности игроков; цель, задачи, содержание и последовательность организации методической работы тренерского штаба; уточнённые обязанности должностных лиц штаба; порядок организации подготовки юных баскетболистов, проведения тренировок и учебных игр; план мероприятий по предупреждению травматизма и другие указания.

Ключевые слова: модель скоростно-силовой подготовки (ССП); юные баскетболисты 14-15 лет; упражнения в парах с дополнительным отягощением (УПДО).

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p116-121

MODEL OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS AGED 14-15 YEARS WITH THE USE OF EXERCISES IN PAIRS WITH ADDITIONAL WEIGHTS

Ruslan Vladimirovich Gutovsky, post-graduate student, Alexander Eduardovich Bolotin, doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract

The article presents the results of the authors' research to substantiate the model of speed and strength training (SSP) of young basketball players aged 14-15 years using exercises in pairs with additional weights (UPDO).

The SSP model of young basketball players aged 14-15 years using UPDO and instructions for managing the training process reveal the order of: organizing the process of formation of readiness for competitive activity of players; the purpose, objectives, content and sequence of organization of methodical work of the coaching staff; clarified duties of staff officials; the order of organization of training of young basketball players, training and training games; an action plan for injury prevention and other instructions.

Keywords: model of speed and strength training (SSP); young basketball players 14-15 years old; exercises in pairs with additional weights (UPDO).

ВВЕДЕНИЕ

Теоретический анализ проблемы ССП юных баскетболистов 14-15 лет и анализ практики формирования у них физической готовности к соревновательной деятельности позволили определить основные направления и условия повышения её эффективности. Такими условиями являются использование УПДО в тренировочном процессе юных баскетболистов 14-15 лет [1, 2, 3].

Содержание тренировочного процесса по формированию физической готовности у юных баскетболистов 14-15 лет к соревновательной деятельности должно раскрывать средства, методы, формы и последовательность их применения в тренировочном процессе. Следует обратить особое внимание на способы формирования физической готовности у юных баскетболистов 14-15 лет к соревновательной деятельности, которые наиболее полно соответствовала бы условиям соревновательной деятельности. Разработка модели ССП юных баскетболистов 14-15 лет с использованием УПДО и обоснование последовательности применения средств, методов, форм тренировки по формированию физической готовности к соревновательной деятельности помогут более эффективно решить эту задачу. Особое внимание при разработке модели ССП юных баскетболистов 14-15 лет с использованием УПДО следует обратить на обоснование методики оценки индивидуальной и коллективной физической готовности юных баскетболистов и команды в целом.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Наличие в деятельности юных баскетболистов сложных игровых ситуаций выдвигает более жёсткие требования к уровню физической готовности спортсменов, их слаженности и организованности, настоятельно требует новых подходов к развитию физических качеств с помощью эффективных, современных и инновационных методик в процессе подготовки к играм.

Под «инновационными методиками» понимается комплекс учебно-тренировочных, организационно-методических и иных мер, способствующих творческому типу организации тренировочного процесса, охватывающего всю систему индивидуальной и командной подготовки юных баскетболистов 14-15 лет.

Проведённое исследование позволило выявить наиболее важные факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности юных баскетболистов, которые должны быть объектами комплексного воздействия как в процессе формирования физической готовности к соревновательной деятельности, так и в ходе выполнения игровых задач:

- эффективность деятельности тренера, массажиста, врача и остальных членов тренерского штаба;
- эффективность взаимодействия тренера и игроков баскетбольной команды во время игры;
- эффективность устранения тренером негативного влияния эмоциональных реакций игроков во время игры.

Следовательно, в решении вопроса повышения эффективности деятельности баскетбольной команды, можно выделить следующие составляющие:

- повышение эффективности деятельности тренера и всего тренерского штаба;
- повышение эффективности взаимодействия специалистов тренерского штаба и игроков;
- формирование психологически устойчивых игроков баскетбольной команды.

Важнейшим направлением повышения эффективности деятельности юных баскетболистов является совершенствование системы их подготовки к соревновательной деятельности.

Повышение эффективности соревновательной деятельности юных баскетболистов достигается также путём увеличения активности всех игроков баскетбольной команды, повышения продуктивности их деятельности во время игры, улучшения управления тренировочным процессом, созданием условий, повышающих удовлетворённость спортсменов своим трудом, а также формированием коллективных командных действий.

Основываясь на данных теоретических положениях, нами была разработана модель ССП юных баскетболистов 14-15 лет с использованием УПДО. Данная модель представлена на рисунке.

Большое внимание в данной модели уделяется целенаправленному использованию средств ССП для формирования физической готовности к эффективным действиям в ходе игры. Под формированием устойчивого коллектива баскетбольной команды будем понимать такую деятельность тренера и его штаба, в результате которой юные баскетболисты в сложных игровых ситуациях сохраняют эффективность деятельности на требуемом уровне.

Работа тренера и его штаба по формированию физической готовности к соревновательной деятельности осуществляется на основе его решения по разработанной методике ССП с применением УПДО.

Организация процесса формирования физической готовности у юных баскетболистов к соревновательной деятельности осуществляется в следующем порядке:

- планирование подготовки к соревнованиям;
- организация индивидуальной тренировки;
- организация командной тренировки ССП с применением УПДО;
- организация слаженных командных действий при выполнении разных тактических схем;
- организация психологического сопровождения юных баскетболистов во время всего соревновательного сезона;
- организация мероприятий по повышению устойчивости командной игры;
- оценка готовности баскетбольной команды к соревновательной деятельности.

Принципы планирования тренировочного процесса выдвигают ряд требований к работе тренерского штаба, в частности:

- учёт конкретных игровых задач и условий их выполнения;
- количественное выражение показателей готовности игроков к соревновательной деятельности и конечных результатов подготовки баскетбольной команды;
- направленность плана, конкретных мероприятий на поддержание и повышение уровня физической готовности юных баскетболистов к соревновательной деятельности.

Процесс формирования физической готовности юных баскетболистов к соревновательной деятельности планируется на год по периодам подготовки.

Решение на подготовку баскетбольной команды тренер принимает лично на основании рекомендаций членов тренерского штаба. Своим решением он определяет:

- задачи подготовки игроков, должностных лиц тренерского штаба по их выполнению;

- общий замысел на формирование физической готовности баскетбольной команды к соревновательной деятельности;
- указания по совместной подготовке игроков и отработке взаимодействия;
- указания по обеспечению подготовки баскетбольной команды;
- указания по управлению подготовкой баскетбольной команды.



Рисунок – Модель скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов 14-15 лет с использованием упражнений в парах с дополнительным отягощением

Замысел на формирование физической готовности баскетбольной команды к соревновательной деятельности включает: цели, способы и пути их достижения; основные требования к содержанию и организации подготовки игроков, оценке уровня их готовности к соревновательной деятельности; общий порядок отработки взаимодействия во время игры; освоения новой тактики игры; ресурс материальных средств и порядок его расходования; количество тренировочных дней и др.

В план подготовки баскетбольной команды включаются: задачи должностным лицам тренерского штаба по формированию готовности игроков к соревновательной деятельности; задачи по укреплению игровой дисциплины, и другим направлениям повседневной тренировочной деятельности.

Указания по совместной подготовке и отработке взаимодействия игроков предусматривают: организацию совместной подготовки, их цель, периодичность, общий порядок проведения тренировочных занятий; общий порядок отработки взаимодействия игроков при различных тактических построениях игры.

ВЫВОДЫ

1. Модель ССП юных баскетболистов 14-15 лет с использованием УПДО и указания по управлению тренировочным процессом раскрывают порядок: организации процесса формирования готовности к соревновательной деятельности игроков; цель, задачи, содержание и последовательность организации методической работы тренерского штаба; уточнённые обязанности должностных лиц штаба; порядок организации подготовки юных баскетболистов, проведения тренировок и учебных игр; план мероприятий по предупреждению травматизма и другие указания.

2. Последовательность формирования физической готовности юных баскетболистов к соревновательной деятельности условно можно разбить на следующие этапы:

– формирование комбинации индивидуально-психологических свойств и физических качеств у игроков, которые наиболее полно соответствовали бы условиям соревновательной деятельности;

– формирование слаженного, устойчивого, подготовленного и сплочённого коллектива баскетбольной команды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гутовский Р.В. Факторы, определяющие необходимость применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / Р.В. Гутовский, А.Э. Болотин // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С.120–124.*

2. Болотин А.Э. Структура факторов, определяющих необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток / А.Э. Болотин, Н.С. Лешева, Л.Н. Шелкова // *Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : межвузовский сборник научно-методических работ под редакцией доктора педагогических наук профессора В.А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Политех-пресс, 2020 – С. 209–212.*

3. Bolotin A.E. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries/ A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // *Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – № 16 (4). – P. 1177–1185.*

4. Bolotin A.E. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15–17 years old) / A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2017. – № 12 (2). – P. 405–413.*

REFERENCES

1. Gutovsky, R.V. and Bolotin, A.E. (2022), “Factors determining the need for the use of exercises in pairs with additional weights in the process of speed and strength training of young basketball players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 213, No. 11, pp. 120–124.

2. Bolotin A.E., Lesheva N.S. and Shelkova L.N. (2020), “Structure of factors determining the need to use fitness technologies in the process of general physical training of basketball players”, *Physical culture and sports in professional education*, intercollegiate collection of scientific and methodological works edited by Doctor of Pedagogical Sciences, Professor V.A. Shchegolev, Polytech-press, St. Petersburg, pp. 209–212.

3. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport*, No. 16 (4), pp. 1177–1185.

4. Bolotin, A.E. and Bakayev, V.V. (2017), “Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15–17 years old)”, *Journal of Human Sport and Exercise*, No. 12 (2), pp. 405–413.