

26. pp. 113–117.

3. Usoltseva, S.L. Okuneva, L.V. and Stepin, G.V. (2021), "Corporate culture and moral development of students of railway universities", *Modernization processes in society and in railway transport: historical experience and modern practice, II All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Omsk, pp. 270–276.

Контактная информация: Mishneva72@bk.ru

Статья поступила в редакцию 08.01.2023

УДК 796.323

ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Светлана Данисовна Мишнева, старший преподаватель, Алла Владимировна Екимова, старший преподаватель, Евгений Алексеевич Сергеев, старший преподаватель, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург

Аннотация

В статье представлены результаты исследования развития силовых способностей, подтверждающие необходимость применения их в годичном цикле тренировочного процесса без ущерба для других видов общей физической подготовки мужской сборной команды УрГУПС по баскетболу. Систематическое использование силовой подготовки в ходе тренировок способно привести к более высоким результатам баскетбольной соревновательной деятельности. Целью работы является анализ статистических командных результатов двух сезонов ассоциации студенческой баскетбольной лиги РЖД. В процессе исследования установлено улучшение всех показателей статистических отчетов каждого спортсмена и рост спортивных результатов всей команды в целом. Выявлена эффективность использования методики силовых упражнений на уровень общей физической подготовленности и развитие, параллельно ей, всех необходимых навыков баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, силовая подготовка, студент, тренировочный процесс, общая физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p331-334

STUDY OF THE STRENGTH TRAINING OF THE STUDENT BASKETBALL TEAM

Svetlana Danisovna Mishneva, the senior teacher, Alla Vladimirovna Ekimova, the senior teacher, Evgeny Alekseevich Sergeev, the senior teacher, Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg

Abstract

The article presents the results of the study of the development of strength abilities, confirming the need to use them in the annual cycle of the training process without prejudice to other types of general physical training of the USUPT men's basketball team. The systematic use of strength training during training can lead to better results in basketball competitive activity. The aim of the work is to analyze the statistical team results of two seasons of the Russian Railways Student Basketball League Association. In the course of the study, an improvement in all indicators of the statistical reports of each athlete and an increase in the sports results of the entire team as a whole were established. The effectiveness of using the technique of strength exercises on the level of general physical fitness and the development, in parallel with it, of all the necessary skills of basketball players has been revealed.

Keywords: basketball, strength training, student, training process, general physical training.

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – контактный вид спорта, где основные движения каждого игрока на площадке являются скоростно-силовыми, поэтому эффективность данных способностей зависит от мышечной силы, за развитие которой отвечает силовая подготовка [4]. Студен-

ческие команды следуют современным методикам подготовки развития силы, но сталкиваются с объективными трудностями, которые связаны с недостатком тренировочного времени, доступностью специализированных тренажерных залов и учебной нагрузкой студентов-спортсменов [2].

Силовая подготовка имеет и прикладное значение для баскетболистов, которое дает возможность эффективно проявлять себя в игровых ситуациях, а также минимизировать риски получения травм [1].

Анализируя литературные источники, мы видим, что в среднем, баскетболист 500 раз за игру меняет направление движения, скорость бега, выполняет около 260 различных наклонов, рывков, прыжков, противостояний на щите, выполняет передачи мяча в скоростном режиме игры и т. д. [3].

Цель работы: дать сравнительную характеристику статистических командных результатов участия команды УрГУПС в двух игровых сезонах всероссийских соревнованиях ассоциации студенческой баскетбольной лиги РЖД.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое исследование проводилось на базе мужской сборной команды Уральского государственного университета путей сообщения по баскетболу (n 23).

На теоретическом уровне – анализ литературных источников по тематике силовой подготовки баскетболистов в учебно-тренировочном процессе;

На эмпирическом уровне – дать сравнительную характеристику статистических командных результатов участия команды УрГУПС в двух сезонах всероссийских соревнований АСБ лиги РЖД.

Для достижения поставленной цели исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, наблюдение, анализ контрольного статистического отчета лиги АСБ сезона 2020-2021 гг и сравнительный анализ результатов сезона 2021-2022 годов. В констатирующем эксперименте проведена сравнительная характеристика выступления команды УрГУПС сезона 2020-2021 и 2021-2022 годов.

Исследование предусматривало несколько этапов. Первый этап – провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

Второй этап – на основе теоретического анализа проблемы и выявленных данных констатирующего эксперимента определить задачи контрольного исследования.

Третий этап – дать сравнительную характеристику статистических данных в двух игровых сезонах всероссийской студенческой баскетбольной лиги РЖД, обработать полученные результаты и сделать выводы по научному исследованию.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Перед чемпионатом лиги АСБ сезона 2020-2021 годов команда провела учебно-тренировочные сборы с углубленной направленностью на общую физическую подготовку, после чего большую часть тренировочного времени уделялось на специальную физическую подготовку, на стратегическую и тактическую подготовку баскетболистов. Анализируя результаты выступлений команды в сезоне 2020-2021 годов (таблица) мы видим, что команда в контрольном сезоне набирала меньше подборов, как на своем щите, в среднем за игру – 26,7 подборов (СЩ), так и на чужом щите – 10,2 (ЧЩ). Эти показатели говорят о том, что спортсмены проигрывают своим соперникам силовую борьбу за место под баскетбольным щитом, где есть возможность бороться за отскок мяча или его добивание в кольцо. Этот показатель очень важен для результата игры и говорит о недостаточной силовой подготовке игроков.

При рассмотрении показателей экспериментального сезона 2021-2022 годов видно, что проведена работа над ошибками. Помимо традиционных предсезонных учебно-

тренировочных сборов был сделан акцент на силовой комплекс упражнений на мышцы рук, ног и мышцы кора не менее 30 минут в подготовительной части тренировки. Комплекс силовых упражнений в совокупности с бросковыми тренировками дали игрокам психологическую уверенность в своих силах, и как итог, лучший процент попаданий бросков с дальней и средней дистанции. Результатом стали командные показатели бросков с игры, 2-очковые, в среднем за игру – 41,9 очков, 3-очковые – 24,4, штрафные броски – 12,9 (ШБ), они превосходят показатели прошлого сезона по всем трем пунктам. В годовом статистическом командном отчете есть показатели голевых атакующих передач (ГП), перехватов (ПХ) и блокшотов (БШ), данные показатели также напрямую зависят от систематической и целенаправленной скоростно-силовой подготовки. Все показатели, не на много, но улучшились, что доказывает, что тренерско-преподавательский состав выбрал верную методику и она успешно внедрена без ущерба для других видов подготовки.

Таблица – Статистический отчет двух игровых сезонов

Сезон	Очки	Броски			Подборы			ГП	ПХ	БШ
		2-очк	3-очк	ШБ	СЦ	ЧЦ	ВС			
2020/2021	75,6	40,0	22,6	13,0	26,7	10,2	36,9	19,3	10,1	1,6
2021/2022	79,2	41,9	24,4	12,9	28,0	12,2	40,2	22,1	11,7	2,6

ВЫВОДЫ

В заключении хочется отметить, что базовым элементом в баскетболе является силовая подготовка, так как данный вид спорта на 70% вовлечен в процесс скоростно-силового характера, постоянного контакта с соперником и силовых противодействий. Эффективность силовой подготовки и всестороннее физическое развитие студентов-спортсменов необходимо для выполнения максимальной нагрузки в течение нескольких игровых дней, так как чемпионат студенческой баскетбольной лиги проходит по туровой системе розыгрыша и составляет 3–5 дней.

Тренерам-преподавателям необходимо определиться с эффективным комплексом упражнений в макроцикле, так как они будут лежать в основе всей силовой подготовки студентов. Точность попаданий бросков в игре зависит от силовой выносливости, развитости мышц плечевого пояса и мышц кистей рук, доведенная до автоматизма техника выполнения бросков с дальней и средней дистанции. Для успешного противостояния в единоборствах на баскетбольной площадке необходимо уделять особое внимание многим важным качествам атлетического свойства – взрывной силе, технике выполнения прыжка, мышцам-разгибателям ног и спины, укреплению голеностопного, лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного суставов, а также мышцам брюшного пресса. В результате исследования мы убедились в эффективности использования методики силовых упражнений на уровень общей физической подготовленности и развитие, параллельно ей, всех необходимых навыков баскетболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мишнев С.Д. Развитие специальной выносливости у баскетболистов / С.Д. Мишнев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (206). – С. 247–251.
2. Мишнев С.Д. Темперамент и выбор амплуа в баскетболе / С.Д. Мишнев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 248–253.
3. Симонова И.М., Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И.М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 373–376.
4. Симонова И.М., Анализ координационных способностей волейболисток, обучающихся в вузе / И.М. Симонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 288–292.

REFERENCES

1. Mishneva, S.D. (2022), "Development of special endurance in basketball players", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (206), pp. 247–251.

2. Mishneva, S.D. (2021), "Temperament and choice of role in basketball", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (191), pp. 248–253.
3. Simonova, I.M. (2022), "Assessment of the functional state of students of a transport university during a pandemic", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 373–376.
4. Simonova, I.M. (2021), "Analysis of the coordination abilities of female volleyball players studying at the university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (192), pp. 288–292.

Контактная информация: Mishneva72@bk.ru

Статья поступила в редакцию 08.01.2023

УДК 796.012.62

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОРРЕКЦИИ МЫШЕЧНОГО ДИСБАЛАНСА У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ С АСИММЕТРИЧНОЙ ОСАНКОЙ И СКОЛИОЗОМ

Ирина Александровна Мищенко, кандидат биологических наук, доцент, Светлана Владимировна Черных, магистрант, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк

Аннотация

Введение. Нарушения осанки и сколиозы в детском возрасте приводят к изменениям в опорно-двигательном аппарате и ухудшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной систем. На сегодняшний день проблема коррекции нарушений осанки по-прежнему решена недостаточно. Целью исследования явилось экспериментальное обоснование методики коррекции мышечного дисбаланса у девочек 7-8 лет с асимметричной осанкой и сколиозом 1 степени. Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 12 девочек 7-8 лет с асимметричной осанкой и сколиозом 1 степени. Исследование нарушений осанки проводилось с помощью стоматоскопического исследования. Определение функционального состояния мышц туловища проводилось методом педагогического тестирования силовой выносливости и растяжимости мышц, принимающих участие в поддержании правильного положения тела. Результаты исследования и их обсуждение. При проведении исходного обследования выявлено, что нарушения показателей осанки у всех девочек оцениваются как умеренные. Силовая выносливость мышц спины и мышц брюшного пресса у всех исследуемых оказалась ниже нормативных значений. Установлено, что силовая выносливость мышц с левой стороны более снижена, чем с правой. После реализации предложенной методики, выявлено значимое увеличение показателей силовой выносливости и растяжимости исследуемых мышц туловища, улучшение показателей осанки и снижение мышечного дисбаланса у девочек экспериментальной группы. Выводы. Анализ показателей, характеризующих осанку и функциональное состояние мышц туловища девочек 7-8 лет, после исследования доказывает эффективность применения методики коррекции нарушений осанки и мышечного дисбаланса.

Ключевые слова: асимметричная осанка, сколиоз, мышечный дисбаланс, специальные упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p334-338

SPECIAL PHYSICAL EXERCISES FOR THE CORRECTION OF MUSCLE IMBALANCE IN GIRLS 7-8 YEARS OLD WITH ASYMMETRIC POSTURE AND SCOLIOSIS

Irina Alexandrovna Mishchenko, the candidate of biological sciences, docent, vetlana Vladimirovna Chernykh, the master's student, Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University

Abstract

Introduction. Postural disorders and scoliosis in childhood lead to changes in the musculoskeletal system and impair the activity of the cardiovascular, respiratory, digestive and nervous systems. To date,