

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ «БАСКЕТБОЛ»

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE AMONG STUDENTS OF THE BASKETBALL DEPARTMENT

**V. Romanov
N. Karelina
V. Ryzhenko**

Summary: This article examines the development of special endurance among students of the basketball department. It was revealed that a specific feature of the basketball game is the complex manifestation of almost all physical qualities, however, all actions are performed against the background of fatigue during the game, so endurance affects all components of the game: throws, ball driving, passes, pulling out and knocking out the ball, playing defense, etc. Therefore, the development of high-speed and special endurance among students studying in the Basketball department is essential. The analysis of the obtained data showed that the special endurance of the students of the experimental group has a higher development than that of the students of the control group. Conclusions are drawn that it is possible to recommend a program for the development of high-speed and special endurance of students for training sessions in the Basketball department. At the same time, it is possible to supplement the exercises of special physical training of the sports game «Basketball» with practical classes for students of the department of general physical training for the development of high-speed and special endurance.

Keywords: basketball, endurance, mass sports, sports games, students, physical culture.

Романов Валерий Николаевич

Старший преподаватель, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)
romanov-vn@rguk.ru

Карелина Наталия Николаевна

Старший преподаватель, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)
fallibilibist@bk.ru

Рыженко Василий Александрович

Преподаватель, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)
wasya_32@mail.ru

Аннотация: В данной статье исследовано развитие специальной выносливости у студентов отделения «баскетбол». Выявлено, что специфической особенностью игры в баскетбол является комплексное проявление практически всех физических качеств, однако все действия выполняются на фоне утомления в процессе игры, поэтому выносливость влияет на все компоненты игры: броски, ведение мяча, передачи, вырывание и выбивание мяча, игра в защите и т.д. Поэтому развитие скоростной и специальной выносливости у студентов, обучающихся в отделении «Баскетбол» имеет существенное значение. Анализ полученных данных показал, что специальная выносливость у студентов экспериментальной группы имеет более высокое развитие, чем у студентов контрольной группы. Сделаны выводы о том, что можно рекомендовать программу по развитию скоростной и специальной выносливости студентов для учебно-тренировочных занятий в отделении «Баскетбол». Вместе с тем можно дополнять упражнениями специальной физической подготовки спортивной игры «Баскетбол» практические занятия у студентов отделения общей физической подготовки для развития скоростной и специальной выносливости.

Ключевые слова: баскетбол, выносливость, массовый спорт, спортивные игры, студенты, физическая культура.

Спортивные игры являются самыми массовыми видами спорта. Баскетбол является популярной спортивной игрой в России и в мире, и многие студенты с проявляют желание научиться играть или продолжить совершенствовать свои навыки в университете. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту включают в себя направление «Баскетбол». Одной из актуальных проблем спортивной тренировки студентов является развитие и совершенствование физических качеств.

Для зачисления студентов в отделение «баскетбол» необходимо иметь достаточную степень развития физических качеств. Целью данной работы является наблюдение за развитием физических качеств студентов,

таких как скоростная и специальная выносливость, занимающихся в отделении «Баскетбол». Для целенаправленного управления учебно-тренировочным процессом в данном исследовании в качестве эксперимента была апробирована программа по развитию скоростной и специальной выносливости студентов, обучающихся в отделении «Баскетбол».

Главным критерием технического мастерства является эффективность действий спортсмена, но при этом необходимо учитывать и их физическую подготовленность, которая определяет потенциальные возможности к достижению высоких результатов. Поэтому для правильного построения учебно-тренировочного процесса

важно достоверно определить количественные характеристики развития физических качеств.

Выносливостью называется способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности, а специальная выносливость есть свойство организма спортсмена, содействующее реализации двигательной деятельности с высокой степенью эффективности, оцениваемой мерой сохранения высокой продуктивности рабочих операций на заданном уровне требований в условиях поставленной спортивно-двигательной задачи [1]. Скоростная выносливость является одной из разновидностей специальной выносливости и подразумевает способность к продолжительному выполнению скоростных упражнений [3]. Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого поддерживаются заданная скорость либо темп движений [2].

Специфической особенностью игры в баскетбол является комплексное проявление практически всех физических качеств [4], однако все действия выполняются на фоне утомления в процессе игры, поэтому выносливость влияет на все компоненты игры: броски, ведение мяча, передачи, вырывание и выбивание мяча, игра в защите и т.д. Поэтому развитие скоростной и специальной выносливости у студентов, обучающихся в отделении «Баскетбол» имеет существенное значение.

Выносливость развивается тогда, когда в процессе учебно-тренировочного занятия обучающиеся доходят до необходимых степеней утомления. Для этого упражнения должны быть интенсивными и продолжительными, с достаточным числом повторений. В этой связи была разработана экспериментальная учебно-тренировочная программа курса по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту отделения «Баскетбол» для развития скоростной и специальной выносливости. Основные отличия программ отделения общей физической подготовки и отделения «Баскетбол» были в упражнениях общей и специальной физической подготовки студентов и в собственно игре в баскетбол. Упражнения для развития специальной выносливости – это беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Собственно игре в баскетбол отводилось около 40 минут каждого учебно-тренировочного занятия. Игра проводилась с целью закрепления изученных технических приёмов и тактических действий, а также тесно связана с задачами занятия, например: совершенствование техники нападения и защиты, обучение передаче мяча от груди, броску в движении, зонной защите, заслону и т.д.

В баскетболе преобладает переменный характер работы [5], поэтому для определения уровня развития

специальной выносливости применялся многоступенчатый челночный тест, известный как «Бип-тест». Правила выполнения данного теста обуславливают простоту и доступность его применения. Студент, проходящий тест, по сигналу пробегает дистанцию 20 метров – от одного конца до другого (Рис. 1). С каждым уровнем количество эпизодов постепенно увеличивается, а время выполнения уменьшается. Последний уровень и эпизод сохраняются в протокол. Сначала сообщается, что тест начнется в течение пяти секунд, затем следуют три коротких сигнала. Это значит старт. «Бип-тест» состоит из 21 уровня, каждый из них состоит из нескольких – от 7 до 16 эпизодов. Чтобы успешно пройти уровень, нужно дойти до конца эпизода за отведенное время – еще до того, как прозвучит звуковой сигнал (отсюда и название «Бип-тест»). Каждый уровень занимает примерно 60 секунд. С каждым последующим уровнем скорость увеличивается примерно на полкилометра в час (кроме уровней 1 и 2, где скорость увеличивается на 1 км/ч). Стоит отметить, что тест начинается со скорости 8 км/ч. [7]

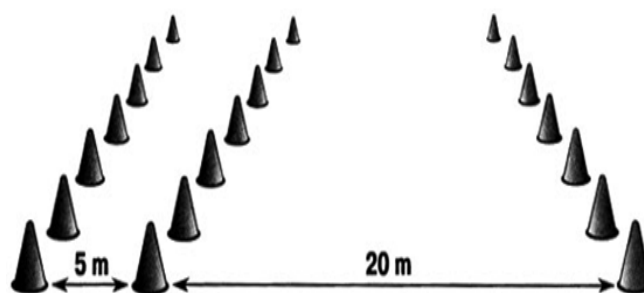


Рис. 1. Разметка дистанции и выполнение «Бип-теста»

Результаты теста оценивались по критериям, соответствующим возрасту обучающихся студентов юношей – 18-25 лет, где $5/5$ – очень слабо; $5/2-7/1$ – слабо; $7/2-8/5$ – удовлетворительно; $8/6-10/1$ – средне; $10/2-11/5$ – хорошо; $11/6-13/10$ – очень хорошо; $>13/10$ [6].

Педагогический эксперимент заключался в тестировании студентов контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце учебного года. В исследовании принимали участие 24 студента юноши I-III курсов РГУ им. Косыгина отделения общей физической подготовки и студенты отделения «Баскетбол».

Сравнивая показатели прохождения тестирования контрольной и экспериментальной групп (Таблица 1), можно сделать вывод, что результаты выполнения «Бип-теста» у студентов, занимающихся по в отделении «Баскетбол», выше, чем у студентов, занимающихся в группе общей физической подготовки. Анализ полученных данных показал, что специальная выносливость у студентов экспериментальной группы имеет более высокое развитие, чем у студентов контрольной группы. В контрольной группе тест прошли ниже среднего 66% студентов, и 34%

Таблица 1.

Результаты прохождения «Бип-теста» контрольной и экспериментальной групп студентов

№ п/п	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА (общая физическая подготовка)	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА (баскетбол)
	Результаты теста	Результаты теста
1	очень слабо	средне
2	удовлетворительно	удовлетворительно
3	удовлетворительно	средне
4	слабо	хорошо
5	средне	хорошо
6	слабо	хорошо
7	хорошо	средне
8	слабо	средне
9	удовлетворительно	хорошо
10	удовлетворительно	хорошо
11	удовлетворительно	средне
12	очень хорошо	очень хорошо

- средне и выше среднего, а в экспериментальной группе ниже среднего показали результат всего 8% испытуемых, что на 58% превышает результаты показателей контрольной группы. В этой связи можно рекомендовать программу по развитию скоростной и специальной выносливости студентов для учебно-тренировочных занятий в отделении «Баскетбол». Вместе с тем можно дополнять упражнениями специальной физической подготовки спортивной игры «Баскетбол» практические занятия у студентов отделения общей физической подготовки для развития скоростной и специальной выносливости.

Организация проведения занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту решает вопросы физической подготовленности студенческой

молодёжи. Регулярные занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленности студентов, повышают их умственную и физическую работоспособность, помогают подготовить студентов к будущей профессиональной деятельности. Результаты исследований развития физических качеств имеют непосредственное значение для составления учебных программ и внесения в них необходимых корректировок. Изменение содержания указанных занятий в сторону увеличения интенсивности мышечной деятельности, например, используя элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и др.) в занятиях по общей физической подготовке принесёт положительные результаты в развитии физических качеств студентов.

ЛИТЕРАТУРА

- Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2(108). – С. 49-57.
- Ефременко, В.Н. Общая и специальная выносливость баскетболистов / В.Н. Ефременко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 2-4(46). – С. 66-68.
- Колесникова, Е.А. Оценка скоростной выносливости баскетболистов КГУФКСТ на основе анализа объема выполняемых ускорений в динамике матча / Е.А. Колесникова, Д.Е. Поздеева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 28-30.
- Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – Пенза, ПГПУ, 2001. – 231 с.
- Подготовка высокорослых игроков в баскетболе, занимающихся в сборных командах: учебно-методическое пособие / Л.В. Бухтоярова, В.Н. Шершунова, Т.Л. Арсланова-Казань: Казанский университет, 2016. -58с.
- URL: <https://futsalguide.com/beginner-info/the-beep-test-a-complete-guide/> (дата обращения: 05.09.2022)
- URL: <https://1xmatch.com/chto-takoe-zvukovoy-test/> (дата обращения: 05.09.2022)/

© Романов Валерий Николаевич (romanov-vn@rguk.ru), Карелина Наталия Николаевна (fallibilist@bk.ru), Рыженко Василий Александрович (wasya_32@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»