

Развитие скоростно-силовой выносливости в баскетболе

Баранова И.И.

Белорусский национальный технический университет

Ведущую роль в баскетболе играет не только уровень развития отдельных физических качеств, но и такое их соотношение в структуре физической подготовленности, которое позволяет достигать высокой эффективности соревновательной деятельности. В подготовленности баскетболисток специальной выносливости отводится первостепенная роль. В процессе игры спортсменке приходится многократно повторять скоростные перемещения, силовые единоборства, технические приемы. Способности спортсменки выполнять двигательные действия на протяжении игры от существенного снижения эффективности зависит от уровня развития специальной выносливости. Различают выносливость к скоростной, силовой, скоростно-силовой работе. В соответствии с объемом мышечной массы участвующей в работе, выносливость разделяют на локальную (в работе принимает участие менее 1/3 объема мышц), региональную (в работе участвуют мышцы от 1/3 до 2/3 мышц). Ведущим фактором, определяющим уровень выносливости, является энергетическая производительность организма. В ходе эксперимента спортсменкам была предложена методика тренировки скоростно-силовой выносливости с применением грузоблочных тренировочных устройств и отягощений. В исследовании принимали участие спортсменки с квалификацией 1 разряд и КМС (основной состав студенческой сборной БНТУ) в количестве 12 человек. После выполнения предложенной методики спортсменки выполняли контрольные упражнения: прыжок в длину с места и прыжок в высоту с места. Затем проводилось тестирование по этим двум упражнениям. Результаты теста в начале эксперимента показали, что уровень развития скоростно-силовых показателей прыжков в длину с места в среднем составил 185 см, прыжков в высоту с места 41 см. Прирост результатов в контрольных упражнениях составил: в прыжках в длину с места 197 см, прыжках в высоту с места 46 см. Факторный анализ структуры специальной физической подготовки баскетболисток позволил установить, что на различные виды выносливости приходится 41 % из 86% общей дисперсии выборки, а на скоростно-силовые качества, включающие стартовую, дистанционную скорость и взрывную силу—23,6%. Содержание других факторов в значительной степени дублируют вышеперечисленные. Таким образом, установлено, что использование грузоблочных тренировочных устройств в учебно-тренировочном процессе баскетболисток позволяет в ходе выполнения упражнений распределить нагрузку на конкретные мышечные группы и снизить травмирующий эффект при их выполнении.