

считалось, что сон – это лучший восстановитель, во время которого восполняется потраченная за день сила и энергия.

Библиографический список

1. Агаджанян, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье: / Н.А. Агаджанян. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 340 с. Текст: непосредственный.
2. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: словарь / С.И. Ожегов. Москва: Оникс-Лит, 2012. С. 736. Текст: непосредственный.
3. Шон Стивенсон Здоровый сон: 21 шаг на пути к здоровому самочувствию. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 368 с.
4. Приложение SleepScore, SleepScore Labs. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://apps.apple.com/ru/app/sleepscore/id1364781299> Текст: электронный.
5. Приложение Sleep as Android. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.sleep> Текст: электронный.

УДК 796/799

Приходько Я.А., Сливинский Д.В.
Prikhodko Ya. A., Slivinsky D. V.
Центр образования №15 «ЛУЧ», г. Белгород
Center of education №15 "LUCH", Belgorod
yriitip@yandex.ru

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN YOUNG MEN
ENGAGED IN BASKETBALL

Аннотация. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Abstract. Basketball, as a sports game, primarily attracts with its bright spectacular, presence of a large number of technical and tactical receptions. With high dynamism, emotion and at the same time individualism and collectivism, basketball, according to many sports specialists, is one of the most effective factors of comprehensive physical development.

Ключевые слова: баскетбол, физическое развитие, подготовленность баскетболистов.

Keywords: basketball, physical development, preparation of basketball players.

В баскетболе перемены происходят очень быстро и одного решения текущих вопросов совершенствования техники и тактики недостаточно: необходимо смелее заглядывать вперед, предугадывая

проблемы будущего, уметь определить ведущую тенденцию, выделяя её из массы отдельных случаев. В современном баскетболе такой тенденцией является развитие общих и специальных физических качеств на начальном этапе занятий баскетболом. [1, с. 120]

Задачи физической подготовки – разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов.[2, с. 256]

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Невысокий уровень физической подготовленности баскетболиста лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его.

Предполагается, что уровень развития физических качеств у детей, занимающихся баскетболом в течение одного года, по учебной модернизированной программе для ДЮСШ по баскетболу значительно превосходит его у детей, не занимающихся каким либо видом спорта.

Целью настоящего исследования является сравнительный анализ проявления специальных и общих физических качеств баскетболистов, занимающихся баскетболом в течение одного года в спортивно-оздоровительной группе по учебной модернизированной программе для ДЮСШ и детей, не занимающихся каким-либо видом спорта.

Для решения указанной цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Исследовать общие и специальные физические качества баскетболистов 9-10 лет, занимающихся в течение одного года.

2. Исследовать общие и специальные физические качества детей 9-10 лет, не занимающихся каким-либо видом спорта.

3. Проанализировать и сравнить показатели развития общих и специальных физических качеств детей 9-10 лет, занимающихся и не занимающихся баскетболом.

Для решения поставленных задач были намечены следующие **методы** исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Математический анализ полученных данных.

3. Тестирование.

Исследования проводились поэтапно. Первый этап начался в 2018 году, на этом этапе изучалась научно – методическая литература. Анализу подверглось более 40 источников. На втором этапе в октябре 2018 года проводились измерения общей и специальной физической подготовки детей 9-10 лет. В исследовании принимали участие дети, занимающиеся в ДЮСШ, а также дети, не занимающиеся каким-либо видом спорта. Всего в исследовании приняли участие 30 детей. Измеряли: скоростно-силовые качества, скоростные возможности. При

этом использовалось следующее оборудование: планка с сантиметровой шкалой, секундомер.

Исследование общей и специальной физической подготовки проводилось следующим образом:

Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Бег 30 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Прыжок вверх с места. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50 сантиметров (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см.). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. После выполнения прыжка при приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.), а высота отскока оценивается разностью: В см. – Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Бег 6 м. и 20 м. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания 6- и 20-метровых отрезков фиксируется двухстрелочным секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Подтягивание из вися. Сгибание рук в локтевых суставах с обязательным касанием подбородком перекладины, корпус при этом не раскачивать. Учитывается количество раз правильно выполненных подтягиваний за один подход.

Челночный бег 3 х 10 метров (характеризует скоростные способности и координацию). Выполняется с высокого старта, испытуемый пробегает отмеченные 10 метров трижды. Учитывается лучший результат по двум попыткам, обязательный заступ одной ногой за линию отметки.[3, с. 26]

На третьем этапе с октября 2018 года по март 2019 года в группе, занимающейся баскетболом проводились учебно-тренировочные занятия по учебной модернизированной поурочной программе для ДЮСШ. Группа, не занимающаяся баскетболом, обучалась в школе и получала там лишь физическую нагрузку на уроках физической культуры.

В результате проведенного исследования мы можем сделать следующие выводы:

1. Изменения в скорости перемещений 3x10м. значимо и достоверно произошли в экспериментальной группе (сдвиг на 0,62 сек.), в контрольной группе изменения не значимы и не достоверны (сдвиг на 0,11 сек.).

2. Значительные и достоверные изменения в высоте подскока произошли в экспериментальной группе (сдвиг на 6 см.), в контрольной группе изменения не значимы и не достоверны (сдвиг на 1 см.).

3. Изменения в скорости бега на 6м. произошли значимо и достоверно в экспериментальной группе (сдвиг на 0,07 сек.), в контрольной группе изменения не значимы и не достоверны (сдвиг на 0,01 сек.).

4. Изменения в скорости бега на 20м. значимо и достоверно произошли в экспериментальной группе (сдвиг на 0,11 сек.), в контрольной группе изменения не значимы и не достоверны (сдвиг на 0,02 сек.).

5. Изменения в длине прыжка произошли значимые и достоверные как в экспериментальной группе (сдвиг на 10,66 см.), так и в контрольной (сдвиг на 4 см.).

6. Изменения скорости бега на 30м. произошли значимо и достоверно как в экспериментальной группе (сдвиг на 0,16 сек.), так и в контрольной (сдвиг на 0,03 сек.).

7. Изменения в количестве подтягиваний произошли значимые и достоверные в экспериментальной группе (сдвиг на 1,2 кол-во раз), в контрольной группе изменения не значимы и не достоверны (сдвиг на 0,46 кол-во раз).

При сравнении изменений, произошедших в контрольной и экспериментальной группах, после проведенного исследования выявлена, значительная разница между показателями контрольной и экспериментальной групп. Это помогает сделать нам вывод о том, что упражнения на основе модернизированной поурочной программы для ДЮСШ влияют на развитие специальных и общих физических качеств баскетболистов 9-10 лет, а также доказать то, что эти упражнения больше подходят для развития физических качеств, чем занятия на уроках физической культуры.

Библиографический список

1. *Аникеева, Ю.С.* Актуальные проблемы и тенденции развития баскетбола в России / Ю.С. Аникеева. Актуальные проблемы и современные технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. 134 с. Текст: непосредственный.

2. *Гогунов, Е. Н.* Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартыянов.- М.: Академия, 2000. 288 с. Текст: непосредственный.

3. *Гомельский, А. Я.* «1000 упражнений для юного баскетболиста»,