

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОК ПОСРЕДСТВОМ РОУП-СКИППИНГА

Н. В. Ерохова, О. Г. Киевская

*Мурманский арктический государственный университет, Мурманск, Россия*

В данной статье представлены результаты педагогического исследования по развитию скоростных и силовых качеств баскетболисток 16—17 лет посредством роуп-скиппинга.

Большую часть всех движений в баскетболе носят скоростно-силовой характер. Классических средств для достижения высоких результатов в скоростно-силовой подготовке баскетболисток порой недостаточно.

В экспериментальной группе, где были внедрены новые комплексы подготовки, отмечен достоверный значительный прирост скоростных и силовых качеств баскетболисток.

**Ключевые слова:** баскетбол, роуп-скиппинг, скоростные и силовые качества.

Современный баскетбол — это сложно координированный вид спорта, поэтому баскетболисты в данное время отличаются большой требовательностью в развитии скоростно-силовых качеств. Баскетболист сегодня — это спортсмен мобильный, довольно координированный, молниеносно и стремительно мыслящий на площадке. Баскетбол развивает все важные физические качества: скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, гибкость, выносливость, прыгучесть. Известно, что 70 процентов всех движений в баскетболе носят скоростно-силовой характер [4, с. 40]. Классических средств для достижения высоких результатов в скоростно-силовой подготовке баскетболисток порой недостаточно [6, с. 53].

Роуп-скиппинг — упражнение с циклической направленностью, где главным инвентарём является скакалка. В равной мере, как и спортивная ходьба, бег, велоспорт, плавание прыжки на скакалке является популярным среди как спортсменов, так и обычных людей занятием [2, с. 16; 3, с. 153].

В отечественных исследованиях скоростно-силовая подготовка представлена в работах: Э. П. Позюбанова, Ю. М. Арестова, Б. А. Васильева, Ю. В. Верхошанского, Ф. В. Шевченко, И. А. Денисова, И. П. Ратова, Р. В. Жердочко, В. П. Климина, В. И. Колоскова, Л. П. Матвеева, С. М. Минакова, В. П. Недобывайло, Э. П. Позюбанова, В. А. Коваленко, С. П. Рябина, В. П. Савина, М. А. Годика, Ж. К. Холодова.

**Цель исследования** — теоретически и экспериментально обосновать эффективность упражнений по роуп-скиппингу, направленных на физическое развитие скоростно-силовых качеств баскетболисток 16—17 лет.

**Объект исследования** — учебно-тренировочный процесс баскетболисток 16—17 лет.

**Предмет исследования** — элементы роуп-скиппинга как средство развития скоростно-силовых качеств баскетболисток 16—17 лет.

**Гипотеза исследования** — предполагаем, что скоростно-силовые качества баскетболисток 16—17 лет будут развиты в большей степени, если в тренировочный процесс включить упражнения по роуп-скиппингу.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоритико-методические основы развития скоростно-силовых качеств баскетболисток;
2. Составить экспериментальные комплексы упражнений с элементами упражнений по роуп-скиппингу;
3. Апробировать и экспериментально обосновать эффективность комплексов упражнений с элементами по роуп-скиппингу для развития скоростно-силовых качеств баскетболисток 16—17 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольное тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистический метод.

Практическая значимость исследования заключается в составлении комплекса упражнений, направленного на повышение физических качеств баскетболисток 16—17 лет, который может применяться тренерами спортивных школ и учителями физической культуры во внеурочной деятельности в условиях северных широт [1, с. 31].

Исследование проводилось на базе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юно-

шеской спортивной школы г. Кола, Мурманской области, отделения Баскетбола (n=39).

Формирующий эксперимент, целью которого стало развитие скоростно-силовых качеств баскетболисток 16—17 лет, проходил с сентября 2017 г. по июль 2018 учебного года. Программу эксперимента составили 210 занятий по баскетболу, проходивших с периодичностью 4—5 раз в неделю. Упражнения с элементами роуп-скиппинга были включены в учебно-тренировочный процесс в конце занятия. В июле 2018 г. для получения контрольных данных исследования в двух экспериментальных группах было проведено тестирование по стандартным методикам, которые проводились и в сентябре 2016 г. в рамках констатирующего эксперимента (табл. 1).

Динамика показателей физической подготовки экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента по t-критерию Стьюдента  $t_{эмп} = 3,8$  находится в зоне значимости.

После длительной подготовки и долгих месяцев тренировок повысился уровень средних показателей спортсменок на последнем этапе по физическим критериям (силовые и скоростные характеристики), где исследуемые не просто выполнили норму данных тестов (нормативов), но и перевыполнили нормативы. Стоит отметить, что во всех тестах произошел сильный подъем результатов, а, значит, уровень физической подготовки спортсменок достоверно повысился (табл. 2).

Динамика показателей физической подготовки контрольной группы в ходе педагогического

Таблица 1

**Динамика показателей скоростно-силовой подготовки экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента (n = 39)**

Наименование теста	Результаты	
	До	После
Тест В. М. Абалакова — высота подскока	42,2 см	46,7 см
Прыжок в длину с места	192 см	197,4 см
Бросок набивного (медицинского) мяча весом 1 кг	7,97 м	8,35 м

Таблица 2

**Динамика показателей физической подготовки контрольной группы в ходе педагогического эксперимента (n = 39)**

Наименование теста	Результаты	
	До	После
Тест В. М. Абалакова — высота подскока	42,2 см	43,3 см
Прыжок в длину с места	192,8 см	195,8 см
Бросок набивного (медицинского) мяча весом 1 кг	7,48 м	7,74 м

эксперимента по t-критерию Стьюдента  $t_{эмп} = 0,5$  находится в зоне незначимости.

После длительной подготовки и долгих месяцев тренировок изменились средние показатели спортсменок на последнем этапе, но в рамках констатирующего эксперимента можно наблюдать, что контрольная группа справилась с нормами нормативов, поставленными для данного возраста.

Анализ показал, что прохождение тестирования в двух контрольных группах в сентябре 2016 г. и июле 2018 г. имеет существенные отличия. В двух экспериментальных группах отмечен прирост уровня развития физической подготовки, в экспериментальной группе, где были внедрены новые комплексы подготовки, отмечен достоверный прирост физической подготовки, а именно скоростных и силовых качеств.

**Список литературы**

1. Ерохова, Н. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов Кольского Севера / Н. В. Ерохова // Физическая культура и спорт как фактор здоровья и благополучия : материалы междунар. науч.-практ. конф. 28—29 нояб. 2006 г. / под ред. О. Г. Киевской. — Мурманск : МГПУ, 2007. — С. 31—34.
2. Ерохова, Н. В. К решению проблемы формирования здорового образа жизни в современных социокультурных условиях / Н. В. Ерохова // Формирование здорового образа жизни в современных социокультурных условиях: проблемы, тенденции, перспективы : материалы междунар. науч.-практ. семинара. 27 нояб. 2007 г. / под ред. О. Г. Киевской. — Мурманск : МГПУ, 2008. — С. 13—16.

3. Ерохова, Н. В. Применение комплексного контроля для формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре / Н. В. Ерохова // Формирование здорового образа жизни в современных социокультурных условиях: проблемы, тенденции, перспективы : материалы междунар. науч.-практ. семинара. 27 нояб. 2007 г. / под ред. О. Г. Киевской. — Мурманск : МГПУ, 2008. — С. 150—153.

4. Гомельский, А. Я. Библия Баскетбола, 1000 баскетбольных упражнений: секреты мастерства / А. Я. Гомельский. — М., 2016. — 256 с.

5. Портнов, Ю. М., Основы подготовки квалифицированных баскетболистов / Ю. М. Портнов, Л. В. Костикова. — М., 1988. — 312 с.

6. Чупакова, Л. В. Изменения показателей легочной вентиляции в годовом цикле у детей старшего школьного возраста, уроженцев Европейского Севера / Л. В. Чупакова, Ф. А. Щербина, В. С. Смолина // Экология человека. — 2012. — № 8. — С. 50—53.

*Поступила в редакцию 17 апреля 2019 г.*

**Для цитирования:** Ерохова, Н. В. Развитие скоростных и силовых качеств баскетболисток посредством роуп-скиппинга / Н. В. Ерохова, О. Г. Киевская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 72—75.

### Сведения об авторах

**Ерохова Наталья Валерьевна** — кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Мурманский арктический государственный университет. Мурманск, Россия. [erohova@list.ru](mailto:erohova@list.ru)

**Киевская Ольга Геннадьевна** — кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета естествознания, физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Мурманский арктический государственный университет. Мурманск, Россия. [kievskaya@inbox.ru](mailto:kievskaya@inbox.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 72—75.

### The development of high-speed and power qualities of basketball players by jumping through a skipping rope

Erokhova N.V.<sup>1</sup>, Kievskaya O.G.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Murmansk Arctic State University, Murmansk, Russia. erohova@list.ru*

<sup>2</sup> *Murmansk Arctic State University, Murmansk, Russia. kievskaya@inbox.ru*

The article presents the results of pedagogical research on the development of speed-power qualities of basketball girls 16—17 years by jumping rope.

Most movements in basketball have a speed-power character. Classical means, for achievement of high results in speed-power training of basketball players sometimes happens insufficiently.

The purpose of the study is to theoretically and experimentally justify the efficiency of the exercise of jumping rope to promote the physical development of speed-power qualities of basketball players in the girls 16—17 years.

Research methods: analysis of scientific and methodical literature, control testing, pedagogical experiment, mathematical and statistical method.

In the experimental group, where new training facilities were introduced, was a significant increase in the speed and strength of girls basketball players.

**Keywords:** *basketball, jumping rope, speed and strength.*

### References

1. Erokhova N.V. Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnosheniya k fizicheskoj kulture u studentov Kolskogo Severa [Formation of motivational values-orientated attitude to physical culture

among students of the Kola North]. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak faktor zdorov'ya i blagopoluchiya* [Physical culture and sport as a factor of health and well-being]. Murmansk, 2007. Pp. 31—34. (In Russ.).

2. Erohova N.V. K resheniyu problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni v sovremennyh sociokul'turnyh usloviyah [The question of the problem of forming of a healthy lifestyle in modern socio-cultural conditions]. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni v sovremennyh sociokul'turnyh usloviyah: problemy, tendencii, perspektiv* [Formation of a healthy lifestyle in modern socio-cultural conditions: problems, trends, prospects]. Murmansk, 2008. Pp.13—16. (In Russ.).

3. Erohova N.V. Primenenie kompleksnogo kontrolya dlya formirovaniya motivacionno-cennostnogo otnosheniya k fizicheskoy kulture [Application of complex control on the formation of motivational values-orientated attitude to physical culture]. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni v sovremennyh sociokul'turnyh usloviyah: problemy, tendencii, perspektivy* [Formation of a healthy lifestyle in mod-

ern socio-cultural conditions: problems, trends, prospects]. Murmansk, 2008. Pp. 150—153. (In Russ.).

4. Gomelskij A.Ya. *Bibliya Basketbola, 1000 basketbolnyh uprazhnenij: sekrety masterstva* [Basketball Bible, 1000 basketball exercises: secrets of mastery]. Moscow, 2016. 256 p. (In Russ.).

5. Portnov Yu.M., Kostikova L.V. *Osnovy podgotovki kvalificirovannyh basketbolistov* [Basis of training of skilled basketball players]. Moscow, 1988. 312 p. (In Russ.).

6. Chupakova L.V., Shcherbina F.A., Smolina V.S. *Izmeneniya pokazatelej legochnoj ventilyacii v godovom cikle u detej starshego shkolnogo vozrasta, urozhencev Evropejskogo Severa* [Changes in indicators of pulmonary ventilation annual cycle of children of senior school age, natives of the European North]. *Ehkologiya cheloveka* [Human Ecology], 2012, no. 8, pp. 50—53. (In Russ.).