

УДК 796.323.2
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-173

МНЕНИЯ ТРЕНЕРОВ О ВАЖНОСТИ БЫСТРОТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В СТРУКТУРЕ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Лосин Борис Ефимович, Григорьева Дарья Владимировна, Минина Любовь Николаевна, Елевич Сергей Николаевич

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В работе на основе опроса 48 профессиональных тренеров по баскетболу анализируются мнения специалистов по проблеме важности быстроты выполнения прыжка и отдельных его компонентов на успешность игры в современном баскетболе.

Ключевые слова: быстрота прыжка, моторная фаза прыжка, фаза отталкивания, баскетбол.

OPINIONS OF COACHES ON THE IMPORTANCE OF JUMP SPEED IN THE STRUCTURE OF JUMPING READINESS OF BASKETBALL PLAYERS

Losin Boris Efimovich, Grigorieva Darya Vladimirovna, Minina Lyubov Nikolaevna, Elevich Sergey Nikolaevich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. Based on a survey of 48 professional basketball coaches, the opinions of experts on the importance of the speed of the jump and its individual components on the success of the game in modern basketball are analyzed.

Keywords: jump speed, motor phase of jumping, repulsion phase, basketball.

Современный баскетбол помимо высоких скоростей и атлетизма игроков отличается большим количеством соревновательных действий игроков, выполняемых в безопорном положении. Квалифицированные баскетболисты выполняют в среднем за игру более 100 прыжков [1]. Главная особенность прыгучести баскетболистов определяется спецификой игровой деятельности. Каждый прыжок, баскетболист выполняет в определенных условиях, и с учетом складывающейся игровой ситуации. В отдельных случаях игровая ситуация требует от баскетболиста выполнения максимально высокого прыжка, но чаще для решения игровой задачи необходимо выполнить прыжок быстро на «оптимальную» для данной ситуации высоту.

Прыгучесть достаточно давно находится под пристальным вниманием ученых и практиков спортивных игр. Большинство специалистов рассматривают прыгучесть как умение высоко и быстро выполнять прыжки [6,7]. Более, чем в 80 диссертационных исследованиях по баскетболу с различными целями оценивалась прыгучесть баскетболистов, в них главным образом определялась максимальная высота выпрыгивания. В стандарте спортивной подготовки по баскетболу, в приложениях 6–9, где представлены нормативы по общей и специальной физической подготовке, приведены только критерии прыжка вверх [8].

Быстрота прыжка, о важности которой говорили известные баскетбольные специалисты еще в 60–70 годы прошлого века, изучена недостаточно [2, 5]. С тех пор баскетбол стал значительно быстрее. Повысилась скорость передвижений игроков, скорость выполнения технических приемов, скорость

принятия решений для выполнения того, или иного действия. Повысилась активность и агрессивность игры защищающихся игроков, что заставило нападающих действовать, максимально быстро, используя доли секунды для атаки кольца соперников. Перечисленные изменения подтверждаются игровыми показателями команд в современном баскетболе. Так, существенно увеличилось количество бросков, выполняемых баскетболистами и, соответственно, набранных очков в нападении. Существенно сократилось время владения мячом командной для выполнения атаки [4]. Перечисленные тенденции развития баскетбола, отразились и на специфике выполнения прыжков баскетболистов в процессе соревновательной деятельности. В связи с этим, нами предпринята попытка выявить взгляды современных тренеров по баскетболу по вопросу, касающемуся важности быстроты прыжка в структуре прыжковой подготовки игроков. Для этого нами было опрошено 48 профессиональных тренеров. 80 % опрошиваемых тренеров имели профессиональный стаж работы более 5 лет.

Более 80 % респондентов уделяют достаточно много времени прыжковой подготовке (от 10–15 % до 20–30 % от общего тренировочного времени). Более 70 % – включают упражнения, для прыжковой подготовки в 2–4 тренировки в неделю.

Частично результаты опроса приведены в таблице 1. Анализ полученных данных показывает, что большинство тренеров наиболее высоко оценивают важность реагирования баскетболиста для принятия решения выполнить прыжок, при этом очень «скромно» оценивают, на наш взгляд, важность других компонентов прыжка, и в частности, «моторной» фазы

Мнения тренеров (n = 48) о важности отдельных компонентов быстроты выполнения прыжка баскетболистов в игре

Компоненты быстроты выполнения прыжка баскетболистом	Важность показателя быстроты прыжка, указанная тренерами, %
Быстрота реакции на простой сигнал для принятия решения выполнить прыжок	36,3
Быстрота реакции выбора для выполнения прыжка для принятия решения выполнить прыжок	15,0
Время «центральной задержки» для принятия решения выполнить прыжок	6,3
Быстрота выполнения «моторной» фазы прыжка	7,5
Быстрота фазы отталкивания при выполнении прыжка	7,5
Скорость выпрыгивания	6,3

прыжка, а также быстроты фазы отталкивания и скорости выпрыгивания. Значимость моторной фазы прыжка и фазы отталкивания для выполнения быстрого прыжка были доказаны нами в экспериментальных исследованиях [3]. Вместе с тем, более 20 % опрошенных тренеров определяющим компонентом прыжковой подготовки на различных этапах тренировки назвали «скорость выпрыгивания».

Более половины опрошенных тренеров считают, что быстрый прыжок баскетболисту особенно необходим для успешных действий, как в нападении, так и защите.

Более 80 % тренеров на вопрос «что важнее для успешной деятельности баскетболиста высота выпрыгивания или быстрота прыжка?» — ответили быстрота прыжка.

Заключение

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Подавляющее большинство тренеров считают быстроту прыжка значительно более важной характеристикой, чем способность выполнять вертикальный высокий прыжок для успешной деятельности в баскетболе.

2. Баскетбольные тренеры, несмотря на высокую тренерскую квалификацию, по всей видимости, недостаточно владеют знаниями о тех компонентах, которые определяют скорость выполнения прыжка. Об этом свидетельствует анализ результатов анкетирования тренеров. Сложившаяся ситуация объясняется слабой научной разработанностью данной проблемы.

3. Проведенное исследование свидетельствует о необходимости проведения экспериментального исследования для углубленного детального изучения и анализа компонентов быстроты прыжка в баскетболе и их влияния на успешность соревновательной деятельности игроков.

Литература

1. Баскетбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е перераб. Под ред. Н. В. Семашко М., ФиС, 1976. — 264 с.
2. **Гомельский А. Я.** Баскетбол. Секреты мастера. — М. : Агентство «ФАИР», 1997. — 224 с.
3. **Иванова Г. П., Биленко А. Г., Лосин Б. Е., Власова Е. В., Голигузов В. А.** Показатели быстродействия выполнения прыжка у спортсменов в игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2022. №11(213). С. 199–205.
4. **Лосин Б. Е., Минина Л. Н., Елевич С. Н., Махлин А. С., Сергазинова М. А.** Временные особенности командных атак и их эффективность в современном баскетболе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2022. №3(205). С. 241–246.
5. **Преображенский И. Н.** О физической подготовке баскетболистов. Говорят тренеры по баскетболу. Сб. статей. Выпуск 1 М., ФиС. 1960. — С. 13–26.
6. Спортивные игры. Под общей редакцией Ю. И. Портных М.: ФиС. 1975, 336 с.
7. Спортивные игры. Под общей редакцией П. А. Чумакова. М.ФиС 1966, 408 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006, Зарегистрировано в Минюсте РФ 19 декабря 2022 г. Регистрационный № 71656

* * *