**Проблема силовой подготовки в студенческих командах по баскетболу**

Соколов Егор Артемович

Сургутский государственный университет

Студент

Лосев Андрей Викторович, кафедра теории физической культуры, преподаватель, Сургутский государственный университет

**Аннотация:** В статье рассматриваются проблемы силовой подготовки в студенческих командах по баскетболу. Отмечено, что в рамках студенческих команд среди острых проблем, в настоящее время, выделяются такие, как ограниченные ресурсы, отсутствие понимания и приоритезации, недостаточная специализация, отсутствие мониторинга и оценки и др. В связи с этим, одной из основных проблем исследования является определение эффективных способов внедрения силовой подготовки в студенческие команды по баскетболу, при этом минимизируя возможные негативные последствия для других аспектов подготовки.

**Abstract:** The article discusses the problems of strength training in student basketball teams. It is noted that within the framework of student teams, among the acute problems currently highlighted are limited resources, lack of understanding and prioritization, insufficient specialization, lack of monitoring and evaluation, etc. In this regard, one of the main problems of the study is to determine effective ways to introduce strength training into student basketball teams, while minimizing possible negative consequences for other aspects of training.

**Ключевые слова:** силовая подготовка, баскетбол, студент, студенческая команда, тренировочный процесс.

**Keywords:** strength training, basketball, student, student team, training process.

**УДК 796**

**Введение. **Силовая подготовка является неотъемлемым компонентом всесторонней подготовки баскетболистов и имеет ряд важных преимуществ для студенческих команд: всесторонне развитие, подготовка к профессиональной карьере, укрепление физического состояния и т.д.****

****Включение систематической силовой подготовки в тренировочный план студенческих команд по баскетболу имеет решающее значение для оптимизации производительности игроков, снижения риска травм**** ****и подготовки их к будущим успехам как на площадке, так и за ее пределами. Тем самым,**** силовая подготовка должна быть правильно интегрирована в тренировочную программу, учитывая специфические требования баскетбола.

**Цель:**определить и выявить проблемы силовой подготовки в студенческих командах по баскетболу.

**Задачи:**

* Изучить литературу по теме исследования.
* Определить проблемы силовой подготовки в студенческих командах по баскетболу.
* Представить направления и методики для корректировки и улучшения силовой подготовки в студенческих командах по баскетболу.

**Материалы и методы.**При написании данной статьи была использована специальная литература по теме исследования. После проведения анализа и структурирования собранного материала, были выявлены ключевые моменты, связанные с проблемами силовой подготовки в баскетбольных командах студентов.

**Научная новизна** заключается в обобщении и систематизации сведений об организации эффективной силовой подготовки в студенческих командах по баскетболу.

В настоящее время баскетбол приобретает все большую популярность в системе физического воспитания студентов. Данному явлению способствуют следующие факторы:

* популяризация спорта в средствах массовой информации;
* пропаганда здорового образа жизни;
* внедрение баскетбола в программы физической культуры и др.

Баскетбол является эффективным средством физического воспитания студентов, способствующим развитию физических качеств, укреплению здоровья и воспитанию личностных качеств, а его доступность и популярность делают его привлекательным видом спорта для студенческой молодежи [3, с. 54].

Все вышеизложенное обуславливает выявление проблем силовой подготовки в студенческих командах по баскетболу, т.к. именно от уровня силовой подготовки, в большей степени, зависит эффективность игры.

Обобщая различные мнения авторов по теме исследования, можно условно выделить следующие проблемы силовой подготовки в студенческих командах по баскетболу:

* недостаточное внимание тренеров к силовой подготовке игроков;
* недостаточное знание игроками о правильной технике выполнения упражнений с отягощениями;
* проблема недостаточного времени, отведенного на силовую подготовку в расписании тренировок.

Рассматривая первую проблему, отметим, что речь идет не только о силовой подготовке в рамках физических тренировок, но и о интеллектуальной подготовке. Так, необходимость дифференциации силовых нагрузок должна непременно подчиняться критериям гармоничности структуры личности, сохранению психического и физического здоровья, формированию качественно новых преобразований, а длительное напряжение нестабильных структур может приводить к срывам адаптации [2, с. 373].

Важно уделять особое внимание интеллектуальной подготовке и стремлению игроков изменить ситуацию в свою пользу, способствуя эффективному выполнению технико-тактических действий с положительным эффектом, что приводит к проблеме того, как и насколько хорошо он оценивает текущую игровую ситуацию в конкретный игровой момент, насколько объективно она оценивается и какое решение было принято для осуществления адекватных технических и тактических действий [1, с. 48].

****Что касается проблематики**** недостаточного знаниями игроками о правильной технике выполнения упражнений с отягощениями, то тут необходимо проведение и построение четкого тренировочного процесса.

Представим примерный комплекс упражнений.

Комплекс 1, прыжковые упражнения (прыжки в глубину с высоты 60 см; запрыгивание на тумбу высотой 60 см на прямые ноги; прыжок с тумбы с последующим прыжком в длину.

Комплекс 2, упражнения для верхних конечностей (броски набивного мяча 3 кг в пол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с хлопком; стартовое ускорение с места на 2,-3 м с последующей передачей набивного мяча в стену).

Тренировки с применением комплексов проводится 2 раза в неделю по 15- 30 минут в течение тренировки, восстановление после тренировке не менее 48 часов и 2-4 минуты между подходами. Интенсивность упражнений высокая.

Что касается проблемы недостаточного времени, отведенного на силовую подготовку в расписании тренировок, то необходимо выстраивать тренировочный процесс таким образом, чтобы при наименьшем количестве затрачиваемого времени увеличить эффективность проведенной тренировки.

****К примеру, можно использовать**** в недельном микроцикле следующий тренировочный процесс, который обеспечивает рост силовых качеств игроков без ущерба для других видов подготовки:

день 1 – развитие силовых качеств

день 2 – день отдыха;

день 3 – турнир или товарищеские игры;

день 4 – отдых или тренировка аэробных возможностей;

день 5 – имитация игры + аэробная работа;

день 6 – день отдыха.

день 7 – легкая тактико-техническая работа.

**Заключение. **С****иловая подготовка является важной частью тренировочного процесса, которая в значительной степени определяет уровень спортивных достижений игроков в баскетбол.

Проанализировав имеющиеся проблемы, были выделены следующие, наиболее важные, по-нашему мнению:

* недостаточное внимание тренеров к силовой подготовке своих игроков. Часто тренировки по силовой подготовке проводятся несистематически или вовсе отсутствуют в планах подготовки команды;
* недостаточное знание игроками о правильной технике выполнения упражнений с отягощениями. Нередко игроки, не имея опыта в силовой подготовке, могут неправильно выполнять упражнения, что может привести к травмам или недостаточному эффективному развитию мышц;
* проблема недостаточного времени, отведенного на силовую подготовку в расписании тренировок. Студенты, занятые большим количеством тренировок по технике игры, также должны уделять достаточно времени на укрепление мышц и повышение физической выносливости.

Для решения перечисленных проблем необходимо уделить большее внимание силовой подготовке игроков, разработать специальные программы тренировок, проводить индивидуальные консультации по правильной технике выполнения упражнений и внедрить систему контроля за выполнением тренировочных планов. Только таким образом студенческие команды по баскетболу смогут добиться высоких результатов на соревнованиях.

Большое значение следует придавать тренировкам по развитию мышц пояса нижних конечностей, поскольку они играют важную роль в обеспечении устойчивости и силы при выполнении игровых действий.

Кроме того, необходимо включить упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса и корсетных мышц, так как они влияют на распределение нагрузки и улучшают контроль над телом. Наличие сбалансированных и эффективных силовых тренировок позволит студентам добиваться высоких результатов соревнованиях по баскетболу.

**Библиографический список**

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / А. Авакумович [и др.]; ред. Хосе Мария Бусета; пер. с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2010. – 376 с.
2. Симонова И.М., Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 373-376.
3. Шаханова А.В. Нейрофизиологический и морфофункциональный статус юных спортсменов игровых видов спорта : учеб. пособ. – М-во образования и науки Рос. Федерации. Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Адыг. гос. Ун-т». – Майкоп: Адыг. гос. Ун-т, 2010. – 191 с.