

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к развитию скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся баскетболом в рамках учебных занятий по физической культуре. Проанализированы педагогические методы, направленные на повышение эффективности тренировочного процесса, включая применение круговых и интервальных тренировок, *plyometric*-упражнений, а также игровых заданий с элементами соревновательной деятельности. Отмечено, что использование комплексного подхода позволяет улучшить взрывную силу, скорость реакции и координацию движений, что положительно влияет на уровень физической подготовленности студентов. Приведены результаты практического эксперимента, подтверждающие рост показателей скоростно-силовой выносливости.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, физическая культура, скорость, сила, подготовка, тренировка, прыжковые упражнения, выносливость, реакция, координация, методика.

OLIY O'QUV YURTLARIDAGI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA BASKETBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI

Annotation. Maqolada oliy ta'lif muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida basketbol bilan shug'ullanuvchi talabalarining tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari ko'rib chiqiladi. Aylana va intervalli mashg'ulotlar, plyometrik mashqlar hamda musobaqaviy elementli o'yin topshiriqlarini qo'llash orqali mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan pedagogik usullar tahlil qilingan. Kompleks yondashuv portlovchi kuch, reaksiya tezligi va harakatlar muvofiqligini yaxshilashga yordam beradi. Amaliy tajriba natijalari tezlik-kuch chidamliligining oshganini ko'rsatadi.

Keywords: basketbol, talabalar, jismoniy tarbiya, tezlik, kuch, mashg'ulot, sakrash mashqlari, chidamlilik, reaksiya, muvofiqlik, metodika.

SPEED AND STRENGTH TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNIVERSITIES

Annotation. The article examines modern approaches to developing speed and strength abilities among university students involved in basketball during physical education classes. Pedagogical methods aimed at improving training efficiency are analyzed, including circuit and interval training, *plyometric* exercises, and game-based tasks with competitive elements. The study notes that an integrated approach enhances explosive power, reaction speed, and movement coordination, positively influencing students' overall physical fitness. Experimental results demonstrate an increase in speed-strength endurance indicators.

Keywords: basketball, students, physical education, speed, strength, training, jump exercises, endurance, reaction, coordination, methodology.

Введение. Баскетбол, как один из наиболее популярных игровых видов спорта, обладает широкими возможностями для совершенствования скоростно-силовых способностей, координации и общей двигательной активности.

Несмотря на значительный интерес молодежи к баскетболу, практика показывает, что у многих студентов наблюдается недостаточный уровень скоростно-силовой подготовленности, что снижает качество игровых действий и затрудняет реализацию технических приёмов на высоком уровне.

Основная проблема исследования заключается в недостаточной разработанности методик, адаптированных к учебным занятиям в вузах, которые эффективно развивали бы скоростно-силовые качества студентов.

Цель работы - выявить педагогические условия и методы, способствующие повышению уровня скоростно-силовой подготовки студентов, занимающихся баскетболом в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Задачи исследования включают:

- анализ современных научных источников по проблеме развития скоростно-силовых качеств;
- экспериментальную апробацию комплекса упражнений, направленных на их развитие;
- оценку динамики физической подготовленности студентов.

Обзор литературы и методы исследования. Проблема развития скоростно-силовых качеств в спортивной подготовке освещена в трудах таких исследователей, как В.М. Зациорский (2018), Ю.В. Верхohanский (2019), Л.П. Матвеев (2020), А.А. Новиков (2021). Эти авторы отмечают, что развитие взрывной силы является результатом систематического сочетания силовых и скоростных упражнений, основанных на принципе постепенного усложнения нагрузки.

Среди узбекских исследователей вопросы оптимизации физической подготовки студентов изучали У. Муродов (2021), Б. Рахматов (2022), Г. Хамидов (2023), которые подчеркивают эффективность применения игровых и соревновательных методов в учебных условиях.

В исследовании использованы следующие методы: анализ и обобщение научных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, эксперимент, математико-статистическая обработка данных.

Для практической части был разработан комплекс упражнений, включающий прыжки с места, метания набивного мяча, ускорения на короткие дистанции, упражнения с утяжелениями и элементы баскетбольной техники в сочетании с силовыми действиями.

Результаты исследования и их обсуждение. Программа занятий для контрольной группы строилась по традиционной методике, включавшей общеразвивающие упражнения, элементы баскетбольной техники и игры в облегчённом режиме. Для экспериментальной группы была разработана специальная программа скоростно-силовой направленности, в которую вошли следующие средства и методы: плиометрические упражнения (прыжки в длину, вертикальные прыжки с отягощением, многоскоки, прыжки на одной ноге); ускорения и спринты (бег 10–30 м с различными исходными положениями); упражнения с набивными мячами (метания вперёд, вверх, из-за головы и от груди); силовые упражнения с собственным весом (приседания, выпады, отжимания, “берпи” и др.); комбинированные игровые задания, моделирующие игровые ситуации с акцентом на взрывные действия (рывок, отскок, бросок в прыжке).

Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 минут. Нагрузка варьировалась от умеренной до субмаксимальной и регулировалась в зависимости от индивидуального уровня подготовленности студентов.

Контрольные испытания проводились до и после эксперимента по следующим тестам: прыжок в длину с места (см); тройной прыжок с места (см); бег 30 м с высокого

старта (с); метание набивного мяча (3 кг) двумя руками от груди (м); количество прыжков за 15 секунд (шт.).

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица-1

№	Показатель	До эксперимента (ЭГ)	После эксперимента (ЭГ)	Прирост (%)	Контрольная группа (прирост, %)
	Прыжок в длину с места	215 см	236 см	+9,8	+2,1
	Тройной прыжок	615 см	698 см	+13,5	+3,4
	Бег 30 м	5,10 с	4,53 с	+11,2	+2,8
	Метание набивного мяча	6,4 м	7,1 м	+10,9	+1,9
	Прыжки за 15 с	22	26	+18,1	+4,5

Анализ полученных данных показал, что у студентов экспериментальной группы произошли **значительные улучшения по всем тестируемым показателям**, особенно в прыжковых упражнениях и коротких ускорениях. Это свидетельствует о росте **взрывной силы нижних конечностей и скоростно-силовой выносливости**, что является ключевым фактором эффективности игровой деятельности баскетболистов.

Повышение результатов в прыжках (на 9,8–13,5 %) обусловлено **активацией нейромышечной системы** и увеличением амплитуды двигательных действий за счёт применения плиометрических упражнений, направленных на развитие “реакции растяжения”.

Сокращение времени в беге на 30 м (на 11,2 %) объясняется улучшением **скоростной реакции и частоты движений**, формирующихся в результате спринтов с переменной интенсивностью и стартовых ускорений.

Рост результатов в метании набивного мяча (на 10,9 %) отражает увеличение **взрывной силы мышц плечевого пояса и корпуса**, что особенно важно для выполнения бросков в прыжке.

Увеличение количества прыжков за 15 секунд на 18,1 % показывает рост **скоростно-силовой выносливости** и способности выполнять интенсивные действия на протяжении всего игрового эпизода.

По сравнению с контрольной группой, у студентов экспериментальной группы наблюдались достоверные различия ($p < 0,05$) по всем показателям.

Это подтверждает, что применение комплексной скоростно-силовой программы более эффективно, чем традиционная методика.

Полученные результаты согласуются с выводами отечественных и зарубежных исследователей (Верхушанский, 2019; Матвеев, 2020; Муродов, 2021), подчеркивающих необходимость сочетания силовых и скоростных нагрузок в тренировочном процессе баскетболистов. Однако в отличие от специализированных спортивных методик, разработанная программа адаптирована к **учебным занятиям физической культуры** и не требует сложного оборудования, что делает её доступной для внедрения в вузах.

Следует отметить, что использование игровых упражнений с элементами соревнования повысило мотивацию студентов и усилило эмоциональную составляющую занятий. Это подтверждает педагогическую эффективность применения **интерактивных и соревновательных форм обучения**, которые создают условия для проявления инициативы и самооценки физических возможностей студентов.

Результаты исследования имеют важное практическое значение для организации учебного процесса по дисциплине “Физическая культура и спорт”. Они могут быть использованы: при разработке методических рекомендаций по развитию скоростно-силовых качеств у студентов; при составлении рабочих программ для спортивных секций

286 и факультативов; для внедрения в образовательную практику вузов как эффективная модель физической подготовки студенческой молодежи.

Таким образом, применение разработанной программы способствует не только повышению уровня физической подготовленности, но и формированию устойчивого интереса студентов к занятиям баскетболом и физической культурой в целом.

Заключение. Таким образом, скоростно-силовая подготовка студентов-баскетболистов является важным направлением в системе физического воспитания вузов. Применение комплексных тренировочных методик, основанных на принципах постепенности, вариативности и игровой мотивации, обеспечивает значительный прирост физических показателей и способствует формированию устойчивого интереса студентов к физической активности.

Результаты исследования могут быть использованы в практике преподавания дисциплины “Физическая культура и спорт” в высших учебных заведениях, а также в тренировочном процессе спортивных секций.

Список литературы

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - Москва: Советский спорт, 2018.
2. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -Москва: Физкультура и спорт, 2019.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Санкт-Петербург, 2020.
4. Новиков А.А. Современные подходы к развитию скоростно-силовых качеств у студентов. - Казань, 2021.
5. Муродов У. Роль игровых методов в развитии физической активности студентов. - Ташкент, 2021.
6. Рахматов Б. Совершенствование физической подготовки студентов средствами баскетбола. - Самарканд, 2022.
7. Хамидов Г. Интерактивные методы в развитии скоростно-силовой выносливости студентов. - Ташкент, 2023.
8. Karimov I. Ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy ahamiyati. - Toshkent, 2022.