

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ КОНДИЦИОННЫХ (ФИЗИЧЕСКИХ) КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Умаров Д.Х.¹, Киенко А.Г.²

¹Умаров Джамшид Хасанович - кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра теории и методики физической культуры и спорта;

²Киенко Анна Геннадьевна – магистрант,
факультет спортивной деятельности по видам спорта,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация: в основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала юных баскетболистов. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности может быть приобретен воспитанниками путем тренировки.

Ключевые слова: баскетбол, методика, физические качества, этап начальной подготовки.

Баскетбол характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски, различные силовые упражнения. Эти упражнения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей команды и командами соперников. Эффективность действий спортсмена в игре обусловлена быстротой оценки игровых положений и действиями игроков, совершенствованием технических приемов, уровнем физического развития[1].

По мнению многих специалистов (А.Л. Дулина, 1996; Ю.М. Портнова, 1997; А.Я. Гомельского, 1997; Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, 2004; Д.И. Нестеровского, 2004), для баскетбола характерны высокий динамизм в развитии ситуаций, постоянное чередование оборонительных и наступательных фаз игры, непрерывное переключение игроков от одних двигательных действий к другим, многообразие способов их выполнения, вариативность скорости и направлений перемещений, определяющее значение зрительного анализатора в оценке изменяющихся условий и выборе адекватных ответных действий, комплексное задействование практически всех групп мышц и функциональных систем организма, преобладание скоростно-силового режима мышечной работы, синхронность в деятельности верхних и нижних конечностей и т.д. В связи с этим баскетболисты, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах, особенно в группах спортивного совершенствования, для эффективной соревновательной деятельности должны обладать достаточным уровнем физической подготовленности и высоким уровнем технико-тактического мастерства.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала юных баскетболистов. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности [1].

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

Обучение навыкам игры в баскетбол рассматривается как успешное лишь в том случае, если занимающиеся могут результативно использовать свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства. Формирование взаимосвязей между отдельными компонентами подготовленности составляет основу обучения игровой деятельности [2].

Важным фактором при выборе средств подготовки является их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание уделяется акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях занимают упражнения с мячами. Их задачами является не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность приобретает решающее значение.

Средствами физической подготовки являются специальные упражнения и элементы избранного вида спорта. Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной тренировки меняется по мере роста спортивного мастерства постепенно возрастает удельный вес СФП. В зависимости от квалификации спортсменов на ОФП отводится от 70% (в начальный период подготовки) до 30%(для спортсменов высших разрядов) тренировочного времени.

На начальном этапе обучения (10-12 лет), когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка при выполнении упражнений по технике и в двусторонней игре), объем общей физической подготовки составляет 60-70% общего времени, отводимого на занятия. Целесообразно

периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части занятия даются знакомые упражнения и игры. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола. Основным средством ее (кроме средств баскетбола) являются специальные упражнения (подготовительные), которые особенно большую роль играют на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения укрепляют кисти рук, развивают силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и - ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовые усилия), прыжковую ловкость, специальную гибкость, необходимые для овладения техникой и тактикой игры [2].

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой.

Важным фактором при выборе средств подготовки является их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание уделяется акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях занимают упражнения с мячами. Их задачами является не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность приобретает решающее значение.

Начальный этап подготовки предусмотрен для тренировки всех желающих детей заниматься спортом по программе общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. Этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования определены нормативными документами для детских спортивных школ. В нашей работе целесообразно отметить несколько тенденций, характерных для развития детско-юношеского спорта в стране.

На ранних этапах подготовки (предварительной подготовки и начальной спортивной специализации) особенно важно выявить морфологические особенности занимающихся, их соответствие конкретным требованиям вида спорта, определить сенситивные периоды в свете развития основных физических качеств, способности к обучаемости различным упражнениям, типологические свойства нервной системы, темперамент.

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом [13].

Спортивные занятия с юными спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий; групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

Список литературы

1. *Сергеева А.И.* Система подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ № 4 // Молодой ученый, 2015. № 14. С. 555-559.
2. *Кузин В.В.* Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2002. 118 с.