

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ УрГУПС

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы специальной физической подготовленности студентов-спортсменов мужской сборной команды УрГУПС по баскетболу, а именно значимость такого физического качества, как выносливость. Необходимо понимать, что для полноценной игры в баскетбол недостаточно одного таланта, также важно развивать свою физическую подготовленность, которая в дальнейшем способствует быстрому приспособлению к жизненным трудностям.

Ключевые слова: баскетбол, выносливость, физические качества, специальная физическая подготовка.

Баскетбол - это одна из самых зрелищных и захватывающих игр спорта, которая существует уже более 100 лет. Но если задуматься, чтобы сделать эту игру такой впечатляющей, какой физической формой должен обладать баскетболист, чтобы умело выполнять все молниеносные ускорения, точнейшие броски в кольцо, прыжки в высоту, и даже разнообразные финты, которые вызывают отдельный восторг у зрителей этого вида спорта [1].

Существует пять основных физических качеств человека, которые характеризуют физическую подготовленность человека: мышечная сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Безусловно, чтобы добиться большего эффекта, стоит развивать все пять качеств одновременно. Но для баскетболистов выносливость занимает особое место в рейтинге основных физических качеств, так как в баскетболе выносливость одинаково значима для достижения результата, как и техника игры, и моральная готовность.

Выносливость баскетболиста - это способность выполнять физические нагрузки за длительный отрезок времени без снижения эффективности, преодолевая утомление. Можно сказать, что выносливость в баскетболе - это способность бегать, прыгать, выполнять броски и обороняться на протяжении всей игры на большой скорости, без ущерба техники игры и сохраняя стабильность дыхания [3].

Задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем организма спортсмена, необходимой, прежде всего для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических приемов и

тактических вариантов в защите и нападении. Специальная физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Последовательно развиваемые физические качества должны эффективно проявляться в выполнении технических приемов и тактических действий. В баскетболе выделяют 5 основных позиций: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, лёгкий форвард, тяжелый форвард и центровой. Данные позиции никак не регулируются правилами баскетбола и носят неформальный характер. Ниже приведена краткая характеристика каждой позиции в баскетболе:

– Разыгрывающего защитника можно назвать «дирижером». Построить атаку - главная задача такого игрока. Какую комбинацию сыграть, в какую сторону пойти, в какую часть площадки отдать передачу все это просчитывает разыгрывающий игрок в команде. Качества, присущие первому номеру: лучше других видит игровую площадку, свободно владеет мячом, большая скорость, ловкость в проходе, а также большая прыгучесть;

– Атакующий защитник в большинстве случаев является снайпером команды. Его сильные стороны - точные броски с дальней и средней дистанции, а также опека «самых опасных» игроков в нападении соперников. Такие игроки обладают следующими качествами: очень быстрые и ловкие, спортсмены обладают высоким прыжком и ростом, имеют хороший бросок со средней и дальней дистанции, а также уверенный и быстрый дриблинг;

– Легкий форвард - это игрок с основной функцией по набору очков для команды, как и для атакующего защитника, но различие в том, что они обладают более высоким ростом, что позволяет им блокировать броски соперника, отличаться на подборках мяча. Качества, которыми обладают легкие форварды: хороший бросок практически со всех дистанций, высокий рост подвижность и хорошая координация;

– Тяжелый форвард - это не только высокий, но и мощный игрок его основной задачей является борьба за подбор, ему приходится вступать в тесный контакт, в трёхсекундной зоне, где каждый завоеванный сантиметр дается не так легко. Накал борьбы под кольцом и правильное положение тела вынуждают игрока обладать не просто хорошей, а отличной физической подготовкой и выносливостью. Также четвертый номер должен уверенно контролировать мяч, чтобы при необходимости вывести мяч и своей зоны, если команда находится под командным прессингом соперников. Ну и, конечно, именно эти игроки эффективно закладывают мяч в кольцо сверху;

– Центровой - это игрок, который активно борется за подборки мяча как под своим кольцом, так и под кольцом соперника и уверенно

атакует на границе трехсекундной зоны лицом или спиной к сопернику. Рост и габариты игрока отлично помогают справляться с этой задачей. А также пятые номера являются лидерами по количеству блок-шотов [2].

В нашем эксперименте приняла участие мужская сборная команда Уральского государственного университета путей сообщения по баскетболу в количестве 32 человек, которые поделены по игровым амплуа. После учебно-тренировочных сборов, команде предложено контрольное упражнение на определение специальной физической подготовки – «Интервальный бег». На основании этой классификации определимся с амплуа наших спортсменов, с помощью которого определим взаимосвязь амплуа в баскетболе и выносливость и выявим самого выносливого игрока. В команде 5 студентов, выполняют роль, разыгрывающих игроков, 6 человек – роль атакующих защитников, 10 баскетболистов – в амплуа легких форвардов, 8 спортсменов – выполняют функцию тяжелых форвардов и 3 центральных нападающих в команде.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Интервальный бег – это чередование скоростных проявлений, преодолевая разные дистанции. Есть множество вариаций интервального бега: по времени, по расстоянию. В нашем эксперименте рассмотрели следующую схему:

Во-первых, по возрастанию 100 метров ускорение – 100 метров в среднем темпе, затем 200 метров ускорение – 200 метров в восстановительном темпе, в третьих 300 метров ускорение – 300 метров трусцой, и последнее, 400 метров ускорение -400 метров бег трусцой, и далее на уменьшение в той же очередности скорости.

Данные тренировки позволяют повысить эффективность бега и развивают выносливость игроков. Для баскетболистов такие тренировки ценны тем, что они приближены к игровым передвижениям. Ниже представлена таблица результатов контрольного норматива «Интервальный бег» по игровым амплуа.

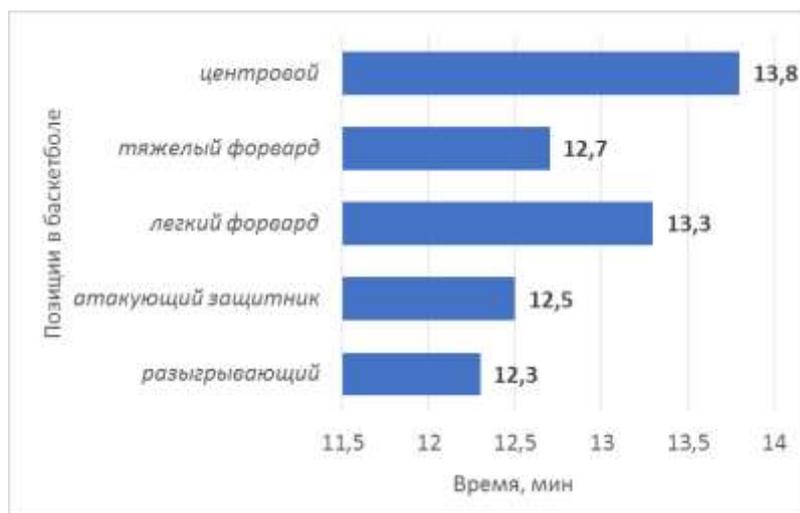


Рис. 1. Результаты исследования

Результаты нашего исследования показали следующие показатели по игровым позициям у баскетболистов. Как и предполагалось, самыми быстрыми стали низкорослые игроки задней линии. Разыгрывающие справляются с этим упражнением за 12,3 минуты, а также отличные результаты показали легкие и маневренные атакующие защитники, которые справились за 12,5 минуты, что является также хорошим результатом. Удивили легкие форварды, которые пробежали позднее мощных и не очень маневренных тяжелых форвардов - за 13,3 минуты, в тоже время удивили тяжелые форварды, которые справились с данным упражнением и пробежали дистанцию - за 12,7 минуты, центровые, как и предполагалось, прибежали последние - за 13,8 минуты.

По результатам исследования можно сделать выводы, что самыми выносливыми являются игроки, играющие под первым номером, и их организм более приспособлен к длительным физическим нагрузкам, без снижения эффективности игровой деятельности. А также у разыгрывающих организм быстрее, чем у остальных игроков восстанавливает свою работоспособность. Атакующие защитники имеют тоже достаточно высокие результаты. Это всё объяснимо тем, что им приходится в защите брать на себя «самых опасных» соперников, что бесспорно изматывает организм спортсмена, а также эти игроки отличаются точными бросками с дальней дистанции, к которым баскетболист должен восстановиться. Также хорошие результаты показала группа спортсменов, играющие на позиции «тяжелый форвард». Так как, несмотря на свои габариты, на них возложена важнейшая задача - борьба под щитом, здесь еще и влияет роль расстояние: можно сказать, что эти игроки пробегают самое большое расстояние за время игры, а также хорошо проявляют себя в бросках со средней дистанции.

В заключении можно сделать вывод, что каждому амплуа в баскетболе присущи индивидуальные физические качества, которые приобретаются в результате физических нагрузок. Рассмотренная в статье такая способность, как выносливость, способствует физическому совершенствованию, укреплению здоровья, а также повышению работоспособности студентов - спортсменов. Специальная физическая подготовка ставит цель развить физические качества, специфичные для игры в баскетбол. Процесс этой подготовки направлен на конкретное проявление одного из основных физических качеств или же их комплекса в двигательной деятельности игроков на площадке. Развивая во время учебно-тренировочного процесса выносливость, в будущем человек сможет быстро приспосабливаться и преодолевать различные жизненные трудности, не только на баскетбольной площадке, но и во взрослой жизни.

Библиографический список

1. Бухтоярова, Л. В. Развитие прыжковой выносливости у баскетболистов, занимающихся в сборных командах вузов : учеб.-метод. пособие / Л. В. Бухтоярова, В. Н. Шершунова, Т. Л. Арсланова. – Казань : Казанский ун-т, 2015. – 54 с.
2. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта; Монография / Е.Б. Мякинченко, В.Н Селуянов.. – М.:ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебное пособие / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с

Акишина А.М., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье рассматривается популярное на сегодняшний день направление фитнес-индустрии – Детский фитнес, обеспечивающий всестороннее физическое, психическое и умственное развитие ребенка.

Ключевые слова: физическая культура, детский фитнес, ребенок, здоровье.

С самого рождения человек проходит большой путь физического и духовного развития. Он должен всему научиться, получая опыт предков, сформировать в себе определенные качества, стать личностью,