

Кругликова Елизавета Владимировна, студент 3 курса факультета непрерывного педагогического образования, кафедра физической культуры, Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого, Россия, г. Великий Новгород

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЕДУЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Аннотация: в статье рассмотрены общие методы и подходы к организации тренировок юных баскетболисток, выявлены возможности использования для совершенствования их физических качеств разных форм тренировочной деятельности. Выявлены основные направления организации тренировочного процесса юных баскетболисток.

Ключевые слова: баскетбол, физические качества, общая физическая подготовка, командные виды спорта, подготовка спортсменов.

Annotation: the article considers general methods and approaches to organizing training for young basketball players, identified the possibilities of using different forms of training activities to improve their physical qualities. The main directions of organizing the training process of young basketball players have been identified.

Key words: basketball, physical qualities, general physical training, team sports, training of athletes.

Подготовка юных баскетболисток предусматривает систематическое совершенствование их физических качеств, в первую очередь, таких, как скоростные качества, силовые, координация. В то же время, в силу

подросткового возраста нередко для юных спортсменок является затруднительным постоянная работа на тренировках, выполнение однообразных упражнений. В свою очередь, в ходе организации игр как способа тренировочной деятельности тренеру необходимо основное внимание уделять именно технической стороне игры, формированию навыков взаимодействия игроков в команде, правильности выполнения элементов удара.

В связи с этим, большое значение на современном этапе имеет организация условий, при которых будет осуществляться совершенствование основных физических качеств юных баскетболисток, но при этом, будут созданы общие условия эффективной тренировочной деятельности команды.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменов. За время игры баскетболист выполняет большой объем работы высокой интенсивности.

Интенсификация - общая ведущая тенденция в современном спорте. В баскетболе она проявляется в [5]:

- увеличении плотности игровых действий в соревнованиях, т.е. в увеличении количества их выполнения в единицу времени.
- уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз.
- быстрой и стремительности тактических взаимодействий, сокращении количества игровых ходов.

Успешность спортивной деятельности и соревновательной деятельности в баскетболе определяется комплексом факторов, среди которых особенности психофизических качеств, психофизической регуляции, особенности физической подготовки (общей и специальной), нейрофизиологические характеристики (например, скорость реакции), а также уровень мотивации и особенности характера. Также следует учитывать не только вышеперечисленные особенности спортивной деятельности, но также специфику взаимодействия игроков между собой, соотношение черт их характера и мотивации к играм и позиции в команде (в составе на позиции в

игре).

Игра в баскетбол – это работа с мячом, основные правила которой: не удерживать мяч в руках, не дать ему коснуться пола или улететь за пределы площадки. При направлении мяча в нужную сторону используются разные техники приёма и нападающего удара мяча, которые требуют сформированных скоростно-силовых качеств и координации [3].

Технику баскетбола принято подразделять на технику нападения и технику защиты, в каждой из которых дополнительно выделяется техника перемещения и техника владения мячом.

Техника перемещения включает перемещения и стойки. При нападении игроки передней линии перемещаются косо-вперед либо вперед. В связи с этим, стойка игрока должна предусматривать возможность быстрого перемещения, с точки зрения ее биомеханических характеристик [2].

Наиболее правильной является стойка, в положении которой ноги незначительно согнуты в коленях и расставлены, одна нога выдвинута вперед, пятка ноги, стоящей сзади, оторвана от опоры. Корпус необходимо чуть наклонить вперед, плечи опустить, руки согнуть в локтях.

По площадке игроки в баскетбол перемещаются пригибным шагом, который относится к элементу ходьбы.

Бег игроков характеризуется небольшими расстояниями, стартовой быстротой, мимолетными остановками, резкими изменениями направлений.

Скачок – также важный элемент в технике перемещений, который представляет собой широкий шаг с безопорной фазой. Посредством скачка игрок в волейбол занимает исходное положение для выполнения технического приема. Прыжок также представляет собой важный элемент техники перемещения, и выполняется при нападающих ударах и вторых передачах [1].

В баскетболе существует два типа прыжков: толчком одной ногой (не выполняется с места) и толчком двумя ногами. При выполнении прыжка толчком одной ногой после последнего шага разбега толчковая нога игрока ставится на пятку, руки, слегка отведены назад и согнуты в локтях. При

выпрямлении толчковой ноги, игрок делает мах второй, слегка согнутой в коленном суставе ногой, и одновременно – мах руками вверх.

С учетом особенностей техники игры в баскетбол, в практике тренерской работы совершенствование физических качеств юных баскетболисток осуществляется в рамках следующих форм организации тренировочной деятельности:

1. В рамках тренировок, направленных на формирование общей физической подготовки. В данной форме тренировочного процесса применяют упражнения общего характера – из легкой атлетики, акробатики.

2. В рамках тренировок, организуемых в форме игр – на таких тренировках также отрабатываются и технические элементы баскетбола.

3. В рамках игровых матчей, товарищеских матчей – осуществляется отработка отдельных, освоенных элементов игры в баскетбол.

Основными трудностями организации тренировок для совершенствования физических качеств юных баскетболисток являются такие, как [2; 3]:

- разница в уровне подготовки игроков, что обуславливает необходимость формирования различных условий для совершенствования физических качеств;

- разница в уровне мотивации к игровой и соревновательной деятельности, нестабильная мотивация, обусловленная возрастом;

- возможная несовместимость характеров игроков, необходимость учета индивидуальных и психофизиологических особенностей, типа психофизической регуляции.

Отметим, что физические качества, такие как ловкость, скорость, сила, выносливость, координация влияют на уровень развития двигательных умений у спортсменов в баскетболе. Несмотря на это, в тренерской практике особое внимание уделяется именно тактической подготовке и отработке технической стороны удара по мячу, подачи и иным элементам игры (в особенности, это характерно для спортсменов высокого уровня подготовки). Большинство работ в данной области посвящено именно формированию и отработке отдельных

компонентов удара, приемов [2; 3; 5].

Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов.

В то же время, высокий уровень развития у юных баскетболисток скоростно-силовых качеств, координации, силы, обеспечивает более высокую гибкость мышц и, следовательно, более координированную, скоростную их работу, что в конечном итоге сказывается на уровне технической подготовленности.

Наиболее универсальными физическими упражнениями для развития скоростно-силовых качеств юных баскетболисток являются упражнения из легкой атлетики – бег, прыжки различного типа (в длину, высоту, с шестом), метание, некоторые упражнения на выносливость, а также их комбинации (многоборье, троеборье, пятиборье). Эти упражнения в тренировочном процессе используются в рамках разминок и завершающих этапов тренировок, наряду со специализированной подготовкой спортсменов в баскетболе [1].

Развитие ловкости и координации осуществимо при помощи акробатических элементов – прыжков, переворотов, а также в рамках парных боев – в ходе специальной подготовки.

Для юных баскетболисток эффективно использование, так называемой, круговой тренировки. Особенность круговой тренировки состоит в том, что, ввиду скоростного темпа – быстрого выполнения упражнений с нагрузкой в виде своего веса, что способствует развитию физических качеств – в первую, скоростно-силовых.

Важным фактором развития физических качеств является совершенствование реакции юных баскетболисток на движущийся предмет, что позволяет быстрее и точнее реагировать на движения команды соперника [4].

Реакция – это способность мозга быстро отвечать на внешние

раздражители. Скорость реакции – это время, которое проходит от момента действия внешнего раздражителя до реакции организма на него. Развитие скорости реакции на движущийся предмет способствует и развитию скоростных качеств в процессе игр с мячом [5].

Основу реакции на движущийся объект (к которому относится, и реакция на полет мяча) составляет умение видеть этот объект и примерно предсказывать его траекторию на уровне рефлексов. Из общего времени реакции человека на движущийся предмет (по времени включает 0,25-1 сек.) более 80% приходится именно на зрительное восприятие. Следует отметить, что внимание и восприятие информации являются необходимым условием эффективности любых видов человеческой деятельности человека, и вместе с тем одними из наиболее интересных функций центральной нервной системы. Для совершенствования реакции на движущийся предмет для юных баскетболисток применяют такие виды тренировок, как удары мяча о стену, использование тренажера «подвешенный мяч», перебрасывание мяча в парах и небольших группах.

Таким образом, совершенствование физических качеств юных баскетболисток должно быть осуществлено с учетом особенностей их возраста, уровня мотивации к игре, уровня общей и специальной подготовки. В связи с этим, особенно актуально использование таких форм организации тренировочного процесса, как: круговая тренировка (тренировка в ускоренном темпе), тренировка, организованная в форме товарищеского матча или игр с мячом, тренировки с тренажерами, направленные на развитие скорости реакции на движущийся предмет. При организации тренировочного процесса юных баскетболисток необходимо избегать однообразных способов и форм организации тренировочного процесса.

Библиографический список:

1. Андрианова Р.И., Леньшина М.В., Германов Г.Н., Кузьмина О.И. Каталог тренировочных заданий для воспитания специальной выносливости

юных баскетболистов-девушек // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, №. 3 (157), 2018, С. 17-21.

2. Джалилов Б.Р. Совершенствование двигательных качеств юных баскетболистов // Экономика и социум, № 4-2 (95), 2022, С. 786-789.

3. Коровяковская А.Ю. Разновидности и особенности использования круговой тренировки в процессе подготовки юных баскетболистов // Наука-2020, №. 3 (19), 2018, С. 86-92.

4. Орехов А.А., Орехова С.А., Белоножкина Н.А., Бокова Л.В., Ивлиева Е.Ю. Интегральная подготовка новых игроков студенческой баскетбольной команды // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, № 3 (169), 2019, С. 245-249.

5. Родионова А.Г., Склярченко А.В., Яворская Е.Е. Запорожская И. В., Малыгин Г.Г., Покусаева Н.В. Исследование подготовленности баскетболисток студенческой команды // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, №. 8 (198), 2021, С. 243-246.