

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

И.И. Трофимович, А.Г. Нарскин, И.Г. Трофимович

Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Беларусь

Аннотация: в статье представлены результаты исследования, которое подтверждает целесообразность использования средств лёгкой атлетики в тренировочном процессе юных баскетболистов. Применение данных средств позволяет повысить уровень развития необходимых физических качеств у спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол; юные спортсмены; средства лёгкой атлетики; микроцикл; физическая подготовка.

Введение. Общеизвестный факт, что многие виды спорта состоят из естественных прыжковых и беговых движений. Поэтому очень часто в тренировочном процессе различных видов спорта используются легкоатлетические упражнения. Например, в футболе данные упражнения выступают средствами развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств, в боксе или борьбе легкоатлетические упражнения используются для развития двигательной реакции, а в гандболе – для развития координации и ловкости [7].

В баскетболе эффективность использования средств лёгкой атлетики заключается в повышении уровня развития отдельных двигательных качеств и способностей, которые будут способствовать успешному выполнению технических и тактических задач при игре в баскетбол (быстрота, прыгучесть, скоростная выносливость) [2].

Целью исследования является повышение уровня необходимых двигательных качеств у юных баскетболистов в общеподготовительном мезоцикле с помощью средств лёгкой атлетики.

Материал и методы исследования. Изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование.

Результаты исследования. В проведенном нами исследовании принимали участие 14 юных спортсменов-баскетболистов 2006-2007 г.р. Исследование проводилось в течении 30 дней, в рамках учебно-тренировочного сбора. Для выявления динамики показателей, характеризующих уровень физической подготовленности было проведено 2 тестирования. На первом тестировании был определён исходный уровень физической подготовленности у спортсменов, на втором тестировании определялся уровень физической подготовленности после проделанной работы.

Упражнения для проведения тестирования, характеризующие двигательные качества, необходимые для выполнения баскетболистами большинства технических и тактических приёмов, подбирались с учётом программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» [5]. Для оценки прыгучести применялись тесты «Прыжок в длину с места» и «Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой», для оценки быстроты использовался тест «Бег на 20 м», а для оценки скоростной выносливости спортсмены пробегали 300 м.

Процесс подготовки юных баскетболистов, согласно разработанного плана тренировочной работы, состоял из 6 микроциклов (втягивающий, 3 базовых и 2 восстановительных) в каждом из которых, исходя из поставленных целей и задач, использовались легкоатлетические упражнения, рекомендованные для физической подготовки спортсменов [1], [3], [4], [8].

Объём работы во втягивающем микроцикле (длительностью 4 дня) составил: бег до 100 м со скоростью 81-90 % от максимального – 0,5 км; бег до 100 м со скоростью 91-95% – 0,2 км; бег до 100 м со скоростью 96-100 % – 0,1 км; силовая подготовка – 1 час; беговые упражнения – 0,2 км; прыжковые

упражнения – 0,3 км; ОФП (общая физическая подготовка) – 2 часа; кроссовый бег – 3 км. Объем суммарной нагрузки в данном микроцикле невысокий.

Объем работы в первом базовом микроцикле (длительностью 7 дней) составил: бег до 100 м со скоростью 81-90 % от максимального – 0,3 км; бег до 100 м со скоростью 91-95% – 0,2 км; бег до 100 м со скоростью 96-100 % – 0,2 км; бег свыше 100 м 81-90% – 0,7; силовая подготовка – 3 часа; беговые упражнения – 0,6 км; прыжковые упражнения – 0,4 км; ОФП – 3 часа; кроссовый бег – 3 км.

Во втором базовом микроцикле (длительностью 7 дней) объем беговых отрезков до 100 м со скоростью 81-90 % от максимального составил 0,5 км; бега свыше 100 м со скоростью 81-90% от максимального – 0,3 км; бега свыше 100 м со скоростью 91-95 % и 96-100 % – 0,3 и 0,2 км соответственно. На силовую подготовку было затрачено 2 часа, на общую физическую подготовку 4 часа. Беговые упражнения были выполнены в объеме 0,3 км, прыжковые упражнения – 0,3 км, а объем кроссового бега в данном микроцикле составил 4 км.

Необходимо отметить, что во всех базовых микроциклах объем тренировочной работы был больше, чем в остальных микроциклах. Связано это с тем, что данные макроциклы были направлены на стимуляцию адаптационных процессов в организме юных баскетболистов, повышение уровня их общей физической и специальной физической подготовленности [6].

Тренировочная работа в восстановительных микроциклах характеризуется небольшими по объему нагрузками. В первом восстановительном микроцикле (длительностью 7 дней) она составила: бег до 100 м со скоростью 91-95% от максимального – 0,1 км; бега свыше 100 м со скоростью 81-90% от максимального – 0,4 км; беговые и прыжковые упражнения – 0,1 и 0,1 км соответственно; на силовую подготовку был затрачен 1 час, на ОФП – 1 час, объем кроссового бега составил 2 км.

В третьем базовом микроцикле (длительностью 3 дня), который последовал после первого восстановительного микроцикла, объем беговой работы на отрезках до 100 м со скоростью 96-100 % от максимального составил 0,2 км; на отрезках свыше 100 м со скоростью 81-90% от максимального – 0,3 км; прыжковые упражнения были выполнены в объеме 0,3 км, а беговые упражнения – 0,2 км. Количество времени, потраченного на силовую подготовку, в данном микроцикле составило 2 часа, на ОФП – 2 часа.

Во втором восстановительном микроцикле (длительностью 2 дня) использовались такие средства, как: бег до 100 м со скоростью 81-90 % от максимального – 0,3 км, ОФП – 1 час; кроссовый бег – 2 км.

Необходимо отметить, что процесс подготовки баскетболистов осуществлялся при сопряженном воздействии тренировочных средств, направленных на становление технических навыков и тактических аспектов игры в баскетбол, со средствами легкой атлетики, направленными на повышение уровня физической подготовленности. Учебно-тренировочные занятия по баскетболу проводились в вечернее время, практически в каждом микроцикле.

Полученные в ходе исследования данные позволяют утверждать, что применение средств легкой атлетики в общеподготовительном мезоцикле способствовало улучшению двигательных умений и навыков у юных

баскетболистов (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей контрольных упражнений у юных баскетболистов

Тестирование	Тесты			
	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой, см	Прыжок в длину, см	Бег 20 м, с	Бег 300 м, с
Исходное	33,57	189,95	3,83	51,40
Конечное	34,92	191,50	3,79	51,26

Прирост показателей	1,35	1,65	0,04	0,14
---------------------	------	------	------	------

Так, среднегрупповой прирост в результате упражнения «Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой» составил 1,35 см; в прыжках в длину с места улучшение составило 1,65 см. Полученные результаты свидетельствуют об повышении уровня прыгучести у спортсменов, участвующих в исследовании. При выполнении упражнения «Бег на 20 м» результат улучшился на 0,04 с, а, следовательно, возросла и быстрота. Также возрос и уровень скоростной выносливости, о чем свидетельствуют результаты в беге на 300 м, прирост которых составил 0,14 с.

Выводы. Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента подтверждают целесообразность использования средств лёгкой атлетики в тренировочном процессе юных баскетболистов. Эффективность данных средств заключается в повышении уровня развития необходимых физических качеств у юных спортсменов.

Литература

1. Гомельский, Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие / Е.Я. Гомельский. – М., 2009. – 92 с.
2. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 288 с.
3. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения. / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. – М. АСТ. Астрель, 2006. – 216 с.
4. Михеева, Т.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Г. Б. Холодова, Оренбургский гос. ун-т, Т. М. Михеева. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 48 с.: ил. URL: <https://rucont.ru/efd/245251>. – Дата доступа 20.09.2020.
5. Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Игровые виды спорта» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://gameschool71.ru/documents/files/77379>. – Дата доступа 20.09.2020.
6. Трофимович, И.И. Использование средств лёгкой атлетики в тренировочном процессе юных баскетболистов. / И.И. Трофимович, А.Г. Нарский, С.В. Лашкевич. // Известия Тульского государственного университета. Физическая Культура. Спорт». Выпуск 6. – Тула: Издательство ТулГУ, 2020 – С. 112-121.
7. Чаров, Е.Н. Лёгкая атлетика в спорте / Е.Н. Чаров – СПб, 2011. – 284 с.
8. Чернова, Е.А. Прыжковые упражнения для баскетболистов / Е.А. Чернова – М., 2009. – 302 с.