

В современном баскетболе сильно увеличились требования к уровню развития доминантных для баскетбола физических качеств. На спортсмена во время игры приходится чрезвычайно высокая, порой экстремальная, нагрузка, что требует от него высокого развития уровня функциональной подготовленности и воспитания волевых качеств. Таким образом, физическая подготовка игроков остается первостепенной задачей тренерского штаба. В нынешних условиях высоких игровых скоростей лишь при условии достижения баскетболистами максимального уровня развития скоростно-силовых качеств, игровой ловкости, точности бросков техника и тактика современной игры будут соответствовать возрастающим требованиям к игре [1, с. 315].

Из-за того, что в процессе игровой деятельности в постоянно меняющейся игровой обстановке баскетболистам необходимо пользоваться огромным арсеналом игровых приемов, существует большое количество требований, предъявляемых к уровню физической подготовленности игроков.

Таким образом, чтобы соответствовать нынешнему уровню игры баскетболисты должны быть готовы к выполнению многогранной механической работы на фоне эмоционального перенапряжения и высокой вариативности нервно-мышечных действий. Игрокам необходимо быть готовыми к постоянной смене двигательных режимов, т. к. техника передвижений в баскетболе является одной из самых сложных и требовательных в спортивных играх. Анализ двигательной деятельности баскетболистов свидетельствует, что она наиболее ярко характеризуется частой сменой интенсивности игровых действий. Мышечная работа высокой интенсивности сменяется периодами пониженной активности. Бег с высокой скоростью, дриблинг, рывки, прыжки сменяются спокойным бегом, ходьбой, остановками. Перечисленные виды деятельности на площадке сопровождаются сравнительно высокими функциональными сдвигами в организме. В первую очередь это сказывается на механизмах обмена веществ, дыхательной и сердечно-сосудистой системах.

Требования к физической подготовленности баскетболистов высокого класса настолько высоки, что требуют от игроков проявления сверхфункциональных физических возможностей в экстремальных условиях игры. Соревновательная спортивная деятельность почти всегда связана с экстремальными ситуациями, что приводит к выраженной редукации способов поведения и заставляет баскетболиста проявлять скрытые функциональные резервы организма и психики [2, с. 38].

Литература

1 Кулешов, С. Н. Средства и методы подготовки квалифицированных баскетболистов / С. Н. Кулешов, С. В. Шеренда // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: Высшая школа у условиях инновационного развития: материалы научно-методической конференции, Гомель, 17–18 апреля 2008 г. – Гомель, 2008. – С. 314–316.

2 Балвачев, Н. В. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе / Н. В. Балвачев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №7. – С. 37–39.

П. В. Примаченко

Науч. рук. **В. С. Молчанов,**
преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ В ПОДГОТОВКЕ КОПЬЕМАТАТЕЛЕЙ

Метание копья – это скоростно-силовая дисциплина в легкой атлетике, для которой характерны такие физические качества, как мышечная сила и быстрота. Для подготовки метателей копья тренеры тщательно осуществляют отбор, а также анализ использования различных средств в физической и технической подготовке.

В тренировочном процессе копьеметателя используют различные средства, одним из которых являются упражнения с отягощениями.

Целостная структура метания копья состоит из таких фаз: разбег, скрестные шаги, финальное усилие и торможение. Таким образом, за счет упражнений с отягощением можно обучать спортсменов тому или иному двигательному действию в метании или же совершенствовать его. Так как существует достаточно обширный выбор комплексов упражнений, а также возможность их дозировки, объема и интенсивности физической нагрузки, мы можем повысить силовые способности, которые влияют на результат в метании копья. Следовательно, для каждой фазы в метании копья в арсенале тренера имеются специфические физические упражнения или же комплексы для процесса обучения или их совершенствования.

Фаза разбег. Упражнение в данной фазе направлено на развитие скоростно-силовых способностей, ходьба выпадами со штангой на плечах. Выполнять по 20 повторений 4 подходов. Упражнение направлено на развитие динамической силовой выносливости.

Фаза скрестные шаги. В данной фазе раскрывается вся специфичность метания копья, которая заключается в продвижении туловища спортсмена боком по направлению метания, без его отклонения от вертикальной оси. Применяется следующее упражнение: бег скрестным шагом, держа металлический диск 15 кг над головой двумя руками. Выполнять упражнение 7–8 повторений по 8–10 м. Упражнение способствует развитию ускоряющей силы, а также активной статической силы для свободных верхних конечностей.

Фаза финальное усилие. Сложная фаза по своей структуре. Ее цель – погасить набранную скорость и выполнить выпуск снаряда под оптимальным углом. Используют упражнение, соответствующее структуре финального усилия: выполнение финального скрестного шага, в качестве отягощения использовать резину, которая зафиксирована, например, у шведской стенки. Выполнять 10 имитаций по 6 подходов. Направлено на развитие взрывной и амортизационной силы.

Фаза торможение. Задача – выполнить выход на левую ногу для завершения ранее предшествующих фаз, а также не выйти за ограничительную линию. Используют следующее упражнение: восхождения на возвышение 25–30 см на прямую левую ногу, в качестве отягощения использовать утяжелители для ног весом 1,5–2 кг. Выполнять по 15 повторений 5 подходов. Упражнение направлено на развитие динамической силовой выносливости.

Таким образом, физические упражнения с отягощениями тесно взаимосвязаны с подготовкой метателей копья. В применении вышеописанных упражнений нужно учитывать дозировку, объем и нагрузку каждого физического упражнения.

Литература

1 Боровая, В. А. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / В. А. Боровая, В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – Т. 78. – № 8. – С. 34–38.

А. В. Чистик

Науч. рук. А. Н. Метелица,

преподаватель

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ДЗЮДОИСТОВ

Исследование состояния потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры (ПМЦС СК) спортсменов является актуальной научно-практической задачей, поскольку уровень ее сформированности определяет их активность в осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности.