

Мартыненко И.И.
ст. преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта
КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК 12-14 ЛЕТ

Проблема развития физических качеств у школьников приобретает в настоящее время всё большую актуальность в связи с частыми стрессами, гиподинамией, ухудшением экологической обстановки, что неизбежно ведёт к снижению физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: средства и методы развития физических качеств, физические нагрузки, биологический возраст, юные баскетболистки.

Введение. Одним из эффективных средств физического воспитания школьников, начиная с 9-летнего возраста, считаются спортивные игры и в частности - баскетбол, который является одним из самых популярных и увлекательных видов спорта. В ряде исследований показано, что занятия баскетболом воспитывают у школьников такие качества, как воля, мужество, решительность, смелость, самообладание, чувство товарищества и др. Кроме того, занятия баскетболом способствуют повышению физической подготовленности школьников - развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей.

Следует подчеркнуть, что под влиянием занятий физическими упражнениями, и в частности баскетболом, биологические закономерности развития физических качеств у юных спортсменов не изменяются. Активное педагогическое воздействие способствует их развитию на более высоком уровне. Важно не снижать нагрузку в возрасте, когда происходит преимущественное развитие того или иного качества. Двигательная деятельность обуславливается не только развитием опорно-двигательного аппарата, но и функциональными возможностями внутренних органов и систем, обслуживающих этот аппарат.

Важное значение, с точки зрения регламентации физических нагрузок, представляют собой данные об особенностях роста и развития детского организма в период полового созревания. Этот период характеризуется индивидуальными колебаниями не только в сроках наступления полового созревания, но и в интенсивности его протекания у лиц, относящихся к одной и той же возрастной группе [1].

Индивидуальные темпы полового развития подростков одного года рождения оказывают существенное влияние на уровень общего соматического развития двигательной функции, а также на характер адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартной мышечной работе. Среди 14-летних баскетболисток можно встретить как сформировавшихся девушек, достигших статуса взрослого человека, так и девочек с детскими стадиями формирования признаков созревания. Поэтому для определения величины нагрузки или нормативных требований необходимо учитывать биологический возраст спортсменки, одним из основных критериев которого является степень развития вторичных половых признаков.

Особенности воспитания силы

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации основное внимание при воспитании силы должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата. Необходимо учитывать, что у детей в процессе естественного роста обычно слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы нижних конечностей. Поскольку силовые возможности детей

невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, в основном динамического характера. Упражнения на развитие силы должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживание, а также значительные длительные напряжения.

В занятиях с баскетболистками применяют главным образом упражнения с отягощением относительно небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Детям 9-11 лет доступны упражнения с отягощением, равным 30% собственного веса, подросткам 12-13 лет - упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса [2].

На этапе начальной спортивной подготовки для воспитания силы целесообразно применять подготовительные комплексы упражнений.

На этапе углубленной тренировки широко используются силовые упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата. Вместе с тем применяют также упражнения, позволяющие избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, от которых главным образом зависит мощность развиваемых усилий. В частности, к таким упражнениям относятся упражнения, которые по структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с целостным воздействием баскетбола (сопряженный метод), а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку.

Для развития мышечных групп всего двигательного аппарата, а также отдельных мышечных групп, от которых главным образом зависит эффективность проявляемых баскетболисткой усилий, применяют в основном динамические силовые упражнения, которые подразделяются на две группы: собственно-силовые и скоростно-силовые.

Чтобы повысить общий уровень силовых возможностей юных баскетболисток, применяют преимущественно метод повторных усилий. Относительно большой объем мышечной работы при этом методе вызывает значительные сдвиги в обмене веществ. Активизация трофических процессов положительно отражается на росте силы девушек. Кроме того, при использовании метода повторных усилий уменьшается возможность чрезмерного натуживания.

В возрасте 13-16 лет недопустимы максимальные по величине напряжения при работе с тяжестями. Поэтому при определении оптимального веса отягощения надо учитывать не максимальные возможности, а собственный вес.

Кроме упражнений с отягощениями на занятиях целесообразно использовать парные и групповые упражнения с сопротивлением, снарядовую гимнастику, подвижные игры и др. Удельный вес тех или иных силовых упражнений определяется в каждом отдельном случае в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся.

Особенности воспитания быстроты

На этапе предварительной подготовки в работе с юными баскетболистками целесообразно использовать комплекс средств, направленных на приобретение всесторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и гармоническое развитие, овладение разнообразными навыками и умениями, обучение начальным основам техники и тактики баскетбола.

Задачи физической подготовки в это время состоят, прежде всего, в формировании двигательной функции юных баскетболисток, основными компонентами которой являются сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, а также умение управлять своими движениями во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Следует подчеркнуть, что на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой

передвижения. В возрастном диапазоне 8-12 лет значительное повышение максимальной скорости бега обусловлено естественным ростом быстроты движений, а в возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

Поэтому при воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Неоценимую помощь могут оказать спортивные и подвижные игры, упражнения, выполняемые в игровой форме, в форме соревнований. Выполнение игровых упражнений заставляет юных баскетболистов проявлять максимум усилий для достижения победы. Игровой материал должен занимать до 50% общего времени занятий.

Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 м. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 секунд), в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин

Для развития сложной двигательной реакции и частоты движений следует широко использовать скоростные упражнения из различных стартовых положений, с изменением направления бега, по разнообразным зрительным сигналам. Это дает возможность избирательно реагировать с ответным действием на каждый из сигналов, моделируя сложные ситуации, возникающие в процессе игры.

На этапе начальной спортивной специализации помимо применения в широком масштабе игр, игровых упражнений можно использовать специальные подготовительные комплексы упражнений для развития основных физических качеств, прежде всего быстроты и силы. Это создает благоприятные предпосылки для обеспечения прочной базы всесторонней физической подготовленности.

Комплексы с преимущественной направленностью на воспитание быстроты надо применять в начале основной части урока, затем следуют игры, также способствующие совершенствованию этого качества. Значительно меньше времени отводится на комплексы упражнений силового характера с соответствующими играми и игровыми упражнениями, а также на комплексы игр, требующих проявления выносливости. Они проводятся соответственно в середине и конце урока.

Многообразие средств, включающих игры и специальные подготовительные комплексы упражнений, помогает лучше совершенствовать общую физическую подготовленность детей и подростков и на ее фоне специализированно развивать их основные физические качества [2].

Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, являются сильным средством, вызывающим быстрое утомление. Поэтому упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Чтобы правильно определить дозировку упражнений, направленных на воспитание быстроты движений, надо учитывать число повторений упражнения, когда они выполняются без снижения скорости, а также длительность непрерывной тренировочной работы, выполняемой без снижения предельной или около предельной скорости. Выполнение упражнений, направленных на воспитание быстроты, прекращают в тот момент, когда проявляются внешние признаки утомления или показания секундомера свидетельствуют о снижении скорости передвижения. Это снижение служит первым сигналом («критерием достаточности») для прекращения на данном занятии работы над воспитанием быстроты.

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. В первую очередь применяют три группы упражнений: общеразвивающие (на «быстроту»), специальные упражнений «своего» вида спорта и упражнения других видов спорта. При этом надо учитывать, по меньшей мере, три требования:

1. Упражнения должны выполняться на предельной скорости.
2. Упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.
3. Продолжительность упражнения (или длина дистанции) должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Особенности воспитания выносливости

К воспитанию выносливости у юных баскетболисток целесообразно приступать с 12-15 лет. В этом возрасте заканчивается анатомо-физиологическое формирование подростка, и его большая двигательная активность дает большой прирост развития выносливости.

Воспитание общей выносливости

На этапе начального обучения предпочтение отдается воспитанию общей выносливости. Методы воспитания общей выносливости являются общими для различных спортсменов - выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей баскетболисток.

Главным средством воспитания общей выносливости служат длительный малоинтенсивный бег, а также циклические виды спорта: плавание, лыжи и т. п.

В занятиях с баскетболистками 11-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является спокойный длительный бег. Продолжительность бега постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. при частоте пульса 140-150 уд/мин. Этот метод тренировки называется равномерным. Он имеет ряд преимуществ: во-первых, создаются благоприятные условия для гармонической и постепенной настройки на работу всех систем организма; во-вторых, снижается возможность перетренировки. При этом организм спортсмена работает в аэробном режиме.

На этапе углубленной тренировки для воспитания общей выносливости баскетболисток целесообразно применять равномерно-переменный метод тренировки. Данный метод характерен тем, что нагрузка делится на несколько «порций», чередуемых с промежутками пассивного или активного отдыха, что позволяет применять более интенсивные упражнения, которые более остро воздействуют на организм занимающихся [1, с. 151]

Упражнения, выполняемые равномерно-переменным методом, способствуют воспитанию у баскетболисток умения «терпеть», позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. Этот метод по своему воздействию на организм является аэробно-анаэробным.

Тренировку по равномерно-переменному методу надо проводить в соответствующем режиме. Например, при выполнении бега на 1000 м дается следующее задание: 200 м бежать равномерно, 20-30 м рывок и т. д. Пользуясь равномерно-переменным методом тренировки для воспитания общей выносливости, необходимо учитывать следующие основные характеристики выполняемой работы:

1. Интенсивность выполнения упражнения должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса к концу его выполнения была 160-170 уд/мин.
2. Продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45-90 сек.
3. Интервал отдыха от 15 до 45 сек., при этом к концу пауз частота пульса должна снизиться до 120-140 уд/мин.
4. Число повторений подбирается с таким расчетом, чтобы все серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме.
5. Отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Особенности воспитания ловкости и гибкости

Воспитание ловкости и гибкости на этапах предварительной подготовки и начальной специализации создает основу для успешного овладения сложными по координации двигательными действиями. Типичными упражнениями здесь являются подвижные игры, упражнения с мячом, акробатические упражнения, бег с преодолением несложных препятствий, прыжки, упражнения в равновесии на небольшой высоте. Большое значение имеют упражнения в беге с дополнительными заданиями на внезапные остановки, повороты, с изменением направления и с требованием быстроты выполнения.

Естественную эластичность мышц и подвижность в суставах следует поддерживать с помощью упражнений с движениями большой амплитуды без отягощения, сохраняя оптимальную меру гибкости.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования целесообразно обновлять и варьировать упражнения, выполнять их в новых, более сложных, условиях. Особое значение приобретают спортивные игры (футбол, гандбол, хоккей).

При воспитании гибкости используют упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки, а также с упражнениями на расслабление мышц.

В занятиях с юными баскетболистками применяют специальные достаточно эффективные упражнения на гибкость с полной амплитудой движения (в парах и с отягощением), заканчивающиеся двумя-тремя легкими пружинящими рывками.

Вывод. Таким образом, анализ научно-методической литературы, который проводился с целью выяснения вопросов, связанных с физическими качествами и их воспитанием различными методами с юными баскетболистками показал, что разнообразие методических вариантов и неограниченного количества тренировочных средств необходимо применять в точном нормировании нагрузки и в соответствии с индивидуальными особенностями баскетболисток 12-14 лет, на этапе ранней специализации.

Литература

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) – М.: ФиС, 1982. – 280 с.
2. Мартыненко И.И. Основы детско-юношеского спорта: учебно-методическое пособие / И.И. Мартыненко. – Алматы: Қазақ университеті, 2015. – 122 с.