



ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Исаков Руслан Шавкатович

*доцент кафедры физического воспитания, теории и методике спорта
Ферганского филиала Института переподготовки и повышения квалификации
специалистов физической культуры и спорта.*

Назиров Кудрат Юлдашович

*доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, теории и методике
спорта Ферганского филиала Института переподготовки и повышения
квалификации специалистов физического воспитания и спорта.*

Аннотация: *Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимый для данного вида спортивных игр. Спортивная игра имеет отличительные черты. С этой целью используют специальные подготовительные управления. В статье анализируются особенности специальной физической подготовки баскетболистов.*

Ключевые слова: *Специальная физическая подготовка, баскетбол, развития скоростно-силовых способностей, быстрота, выносливость.*

Abstract: *Special physical training is a process aimed at the development of physical qualities necessary for this type of sports games. Sports game has distinctive features. For this purpose, special preparatory controls are used. The article analyzes the features of the special physical training of basketball players.*

Key words: *Special physical training, basketball, development of speed-strength abilities, speed, endurance.*

ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта.

Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спортивных игр. Каждая спортивная игра имеет отличительные особенности. С этой целью используют специальные подготовительные упражнения.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ



Важным качеством для баскетболиста является сила. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Хорошее развитие основных групп мышц позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок отбора мяча в борьбе с соперником, повышает прыгучесть игрока. Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности. По данным науки в баскетболе более 70% движений носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, вырываниях мяча и других, так называемых, жестких действиях требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах. Важной разновидностью мышечной силы является взрывная сила, отражающая способность проявлять возможно большую силу в минимально короткое время, регламентированное условиями спортивного упражнения или игрового действия. Этот вид силы баскетболисты используют в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах.

Существуют понятия «абсолютная» и «относительная» сила. Абсолютная сила - это предельная сила, которую проявляет человек в каком-либо движении безотносительно к собственному весу. Относительная - это величина силы, приходящаяся на 1 кг веса тела игрока, т.е. относительная сила = абсолютная сила / собственный вес.

Сила мышц, обеспечивающая разнообразную двигательную деятельность баскетболистов, зависит от биомеханических характеристик движения (длины рычагов, включения в работу наиболее крупных мышц) и величины напряжения, которую могут развивать работающие мышцы.

Величина напряжения определяется физиологическим поперечником мышцы, включением в работу определенного количества двигательных единиц, частотой нервных импульсов, посылаемых к мышце, и степенью синхронных усилий всех двигательных единиц, участвующих в работе.

Воспитание силовых способностей баскетболиста должно быть направлено на:

- развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц;
- проявление максимума усилий за более короткое время;
- формирование умений концентрировать рабочее усилие на определенном участке движения;
- улучшение способности к проявлению максимума усилий в момент переключения от одних движений к другим.

По влиянию на организм все упражнения, развивающие силу, принято делить на глобальные, предназначенные для развития большинства крупных мышечных групп тела игрока, и на локальные, направленные на развитие рабочих групп мышц, участвующих в конкретном движении.



Рекомендуются следующие правила целевого подбора упражнений со штангой и другими отягощениями:

- для развития скоростно-силовых способностей: выполнение в максимальном темпе упражнения со штангой весом до 45% от максимального, количество повторений - 8-12;

- для развития собственно силовых способностей: повторение в медленном темпе 4-6 раз предложенного упражнения с весом, равным 70-85% от максимального; упражнение сопровождается кратковременным интервалом расслабления;

- для развития силовой выносливости: в среднем темпе повторяют «до отказа» упражнение с малыми весами 25-50 раз подряд, без отдыха.

Для развития взрывной силы в практике тренировки все шире используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски на дальность тяжелых набивных мячей; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников; элементы вольной борьбы и самбо.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов является прыгучесть - способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении бросков в прыжке, подборе мяча у щита, при опорных бросках и т.п.

Специфическими способностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управлением своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Основными средствами развития прыгучести у баскетболистов считают разнообразные прыжки вверх и длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями.

При индивидуальном планировании силовой тренировки следует учитывать, что характер двигательной деятельности у игроков разного амплуа определяет и уровень развития силовых способностей. При передвижениях, например, у защитников наибольшее значение имеет сила мышц подошвенных сгибателей стопы, у нападающих - относительная сила мышц разгибателей ноги, у центровых - взрывная динамическая сила. Это является основанием для дифференцированного подхода при совершенствовании силовых способностей баскетболистов разных игровых амплуа. У квалифицированных баскетболистов



силу нужно развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление. Основные методы воспитания и совершенствования силы: повторное поднимание неопредельного веса «до отказа», с максимальным усилением, метод круговой тренировки, метод сопряженных действий: интервальный, соревновательный.

Следующее важное качество баскетболиста - это быстрота (скоростные способности). Под быстротой как физическим качеством понимают способность баскетболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. Принято выделять элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений. Простая реакция спортсмена - это ответ определенным движением на заранее известный, хотя и внезапно проявляющийся сигнал (например, старт в беге, выпрыгивание при розыгрыше спорного мяча). Для баскетбола характерны проявления сложных реакций, таких, как реакция на движущийся объект (мяч, партнер) и реакция выбора, когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее адекватное данной ситуации. Квалифицированные игроки достигают высокого уровня развития быстроты как простой, так и сложной реакции благодаря развитию умения предвидеть ситуации и реагировать не на само движение, а на подготовительные действия к нему.

Отличительной особенностью развития быстроты в баскетболе является необходимость проявления ее в непрерывно меняющихся ситуациях, при наличии сбивающих факторов (сопротивление противника, психологическая напряженность, утомление). И все же при всей важности быстрой реакции окончательный результат зависит от способности быстро наращивать скорость и противостоять утомлению (дистанционная скорость).

Для воспитания сложных реакций можно использовать упражнения, в которых необходимо реагировать на движущийся предмет (мяч, партнер), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций. Например, сигналом для начала движения в быстрый прорыв может являться мяч, отскочивший от щита.

Высокой частотой движений овладевают при выполнении кратковременных упражнений (10-20 с) в максимальном темпе с таким расчетом, чтобы к концу выполнения, с появлением утомления, скорость не снижалась.

Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются фундаментом быстроты в баскетболе, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества, например, быстрота передач, ведения и обводки, выполнение элементов быстрого прорыва и прессинга. Добиваться



увеличения скорости передвижения можно не только воздействуя на скоростные способности игрока, но и воспитывая силовые способности, совершенствуя технику движений.

Основными средствами воспитания быстроты в баскетболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью, а именно:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);
- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;
- бег за лидером (партнером), бег с разгона;
- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

Не меньшее значение имеет и выносливость. Выносливость - это способность организма проявлять большую работоспособность в специфической деятельности, т.е. преодолевать утомление в течение длительного времени, действуя с необходимой интенсивностью, сохраняя точность, маневренность и быстроту до конца состязания.

Баскетболист, обладающий достаточной выносливостью, более длительное время сохраняет высокую спортивную форму, проявляет высокую двигательную активность как в одном матче, так и на протяжении турнира, демонстрирует более стабильную и эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, более результативен.

Для баскетболиста важна как общая, так и специальная выносливость. Развивать их целесообразно последовательно в соответствии с этапами круглогодичной тренировки. На этапе общей подготовки подготовительного периода годичного цикла следует преимущественно заниматься вопросами общей выносливости, что предполагает развитие всех качеств и создание необходимой базы аэробных возможностей. Особенно ценными средствами совершенствования аэробных возможностей являются кроссы, плавание, бег, и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью, с постепенным увеличением объема.

Однако длительная равномерная работа монотонна, и баскетболисты не всегда охотно ее выполняют. Предпочтительной формой тренировки является фартлек - бег с разной скоростью в большом объеме в лесу или на пересеченной местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. С их помощью решаются следующие задачи:

- повышение максимального уровня потребления кислорода;
- развитие способности поддерживать достигнутый уровень;



- увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Включая в тренировки упражнения для развития выносливости, необходимо предусматривать, чтобы тренировочные и соревновательные воздействия соответствовали функциональным возможностям и уровню подготовленности игрока. Интенсификация нагрузок возможна при широком использовании средств, стимулирующих восстановительные процессы в организме спортсмена.

Необходимо, прежде всего, рациональное построение занятий. Здесь большое значение имеют:

- правильное сочетание нагрузок и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировки;
- проведение активного отдыха в день, следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой;
- выполнение упражнений в паузах между основными упражнениями для активного отдыха и расслабления;
- пассивный отдых в состоянии полного расслабления;
- использование музыки и ритмолидера;
- проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу реки и т.д.);
- обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов; - обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия.

Немаловажное значение для баскетболиста имеет ловкость. Под ловкостью принято понимать способность овладевать сложнокоординированными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость - это комплексное качество, в котором органически сочетаются проявление высокого уровня силы и быстроты с координированностью движений и их точностью. Различают три степени ловкости. Первая степень - это пространственная точность и координированность движений вообще, вторая - пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки, третья - пространственная точность и координированность движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.

Для баскетбола характерны проявления всех степеней, но особо важна третья - она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Важнейшая роль



принадлежит ловкости при изучении и совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей.

Учитывая специфику проявления ловкости в баскетболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры. Так, для развития ловкости в передвижениях широко используют специализированные упражнения и игры с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрота реакции - стартовое ускорение - дистанционная скорость - одновременное выполнение приемов с мячом и решение тактических задач.

Для развития ловкости в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим, например:

- акробатический прыжок - кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; заканчивается упражнение рывком к финишной черте;

- старт, лежа на спине с набивным мячом в руках - пробежать 4-5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

Подобные упражнения проводят в виде состязаний двух команд, фиксируя время, затраченное командами на преодоление препятствий.

Помимо всего прочего также важно воспитывать у баскетболистов гибкость и умение расслабляться. Гибкость - это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения с большой амплитудой весьма необходимо для совершенствования техники движений.

Основная задача развития гибкости баскетболиста - совершенствование этого качества применительно к требованиям баскетбола. В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах.

Ведущий метод при использовании упражнений на гибкость - повторный. Способность к расслаблению у баскетболистов должна развиваться применительно к бросковым и метательным движениям. Напряженность мышц плечевого пояса, кисти, спины затрудняет освоение техники движений, ограничивает ее вариативность и эффективность. Мягкость, раскрепощенность, маневренность необходимы баскетболистам при передвижениях и прыжках, особенно при приземлении, в момент, когда игрок готовится к активным повторным действиям. Баскетболисты высокого класса, как правило, владеют



искусством расслабления, выполняют приемы легко и свободно, включая в активную работу только необходимые для обеспечения рациональных движений мышцы, оптимально расслабляя остальные.

Умение расслаблять основные группы мышц, обеспечивающие игровые действия, формируется у баскетболистов с помощью следующих упражнений:

- встряхивание кистей при различных исходных положениях;
- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;
- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;
- перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носки от пола;
- поднятие и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);
- прыжки на месте на одной ноге со свободным раскачиванием расслабленной ногой;
- расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.

Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В тренировке следует все больше увеличивать вклад упражнений, направленных на развитие спортивной подготовленности баскетболистов. Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты и выносливости. В результате использования правильных средств совершенствования физических качеств баскетболистов улучшилась их физическая подготовленность. При совершенствовании спортивной подготовки баскетболистов необходимо учитывать возрастные особенности, физическое развитие и уровень подготовки баскетболистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баскетбол. Учебник для Вузов физической культуры под ред. Ю.М. Портнова. Москва. 1997 г.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для сткд. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. - 2-е изд., испр. - М.: Изд. центр «Академия», 2006.
3. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М., «Физкультура и спорт», 1977 г.
4. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу / Пер. с англ. Е.А.Черновой. - М., 2002.



5. Нестеровский Д.И., Поляков В. А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учеб.-метод, пособие для учителей и студентов факультета физ. культуры. - Пенза, 1996.

6. Нестеровский Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол: Учеб.-метод, пособие для учителей и студентов факультета физ. культуры. - Пенза, 1997.

7. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги / Пер. с англ. - М., 2002.

8. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М., 2001.

9. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. - М., 2002.

10. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод, рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. -М., 2001.

11. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб, заведений 7 Под ред. Ю.Д.Железняка. - М., 2003.