

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

А.Н. Богдановский

*Челябинский государственный инженерно-автомобильный институт,
г. Челябинск*

В публикации представлена методика развития специальных физических качеств юных баскетболистов.

Постоянно растущая конкуренция в баскетболе свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта. При этом остро встает вопрос о специальной физической подготовке, развитии таких специальных физических качеств баскетболистов, проявление которых, дало бы наибольший результат в соревнованиях и, в конечном счете, определяло успех соревновательной деятельности в целом.

Теоретические изыскания, а также практика баскетбола свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса специальной физической подготовки в этом виде спорта. Изучение особенностей развития физических качеств в возрастном аспекте, несомненно, имеет важное значение, так как в юношеском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства и формируются основные двигательные способности [1, 2]. В настоящее время возникает необходимость определения в каждой возрастной группе и на различном этапе спортивной подготовки ведущих специальных физических качеств баскетболистов с целью их целенаправленного развития, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Проведенный анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме, анализ игр и взаимосвязей между специальными физическими качествами и индивидуально-психологическими особенностями юных спортсменов-баскетболистов, позволили разработать методику развития специальных физических качеств баскетболистов-юношей. При разработке методики учитывались следующие факторы: доступность в практическом применении; адекватность особенностям тренировочного процесса учебно-тренировочных групп; соответствие особенностям соревновательной деятельности баскетболистов-юношей.

Структура отдельного тренировочного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике спортивной тренировки и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. Круговая тренировка в обеих группах применялась в основной части тренировочного занятия и занимала 30 % от ее общего времени,

70 % времени было направлена на обучение техническим действиям и совершенствованию технико-тактического мастерства баскетболистов.

В методику включены девять комплексов упражнений, каждый из которых направлен на развитие конкретного специального физического качества. Спортсмен проходил четыре станции в режиме три серии по две минуты с минутным интервалом активного отдыха между сериями. Во время минутного перерыва спортсмены выполняли семенящий бег и упражнения на восстановление (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц). Во время активного отдыха спортсмены выполняли специальные упражнения – «степ-передвижения».

Таким образом, разработанная нами методика развития специальных физических качеств баскетболистов-юношей включает в себя элементы результативных и часто применяемых в спортивных поединках технических действий, время физических нагрузок и интервалов отдыха, соответствующие особенностям собственно-соревновательной деятельности баскетболистов; специальные задания в фазах активного отдыха между подходами для развития индивидуально-психологических особенностей баскетболистов-юношей, конструируемые в форме круговой тренировки.

Формирующий педагогический эксперимент проводился для апробации разработанной методики развития специальных физических качеств баскетболистов-юношей. После проведения предварительного тестирования испытуемые были распределены в контрольную ($n = 22$) и экспериментальную ($n = 22$) группы.

В экспериментальной группе для развития специальных физических качеств баскетболистов, к которым, отнесены скоростная выносливость мышц ног, быстрота движений, «взрывная» сила мышц ног, активная подвижность в тазобедренном суставе и двигательные-координационные способности, применялась разработанная методика. В контрольной группе применялась общепринятая методика.

В результате межгруппового анализа (см. таблицу) определено, что разработанная методика оказывает положительное влияние на показатели специальных физических качеств баскетболистов-

Проблемы двигательной активности и спорта и спорта

Различие показателей специальных физических качеств баскетболистов контрольной (n = 22) и экспериментальной (n = 22) групп в процессе педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Специальное физическое качество	Группа, р	До эксперимента	После первого месяца эксперимента	После второго месяца эксперимента	После третьего месяца эксперимента
Скоростная выносливость мышц ног	ЭГ	158,73 ± 0,31	159,3 ± 0,28	162,2 ± 0,39	164,10 ± 0,25
	р КГ	– 158,0 ± 0,3	– 158,36 ± 0,36	< 0,05 159,05 ± 0,36	< 0,05 161,3 ± 0,28
Быстрота движений	ЭГ	21,14 ± 0,11	22,14 ± 0,16	23,27 ± 0,15	24,23 ± 0,09
	р КГ	– 21,64 ± 0,22	– 22,23 ± 0,15	< 0,05 22,50 ± 0,14	< 0,01 23,20 ± 0,14
Двигательно-координационные способности	ЭГ	12,05 ± 0,11	11,95 ± 0,11	11,6 ± 0,11	10,03 ± 0,17
	р КГ	– 12,01 ± 0,15	– 11,94 ± 0,14	– 11,46 ± 0,5	– 11,92 ± 0,14
«Взрывная» сила мышц ног	ЭГ	11,64 ± 0,18	11,36 ± 0,16	10,64 ± 0,1	9,91 ± 0,09
	р КГ	– 11,77 ± 0,19	– 11,45 ± 0,14	< 0,05 11,14 ± 0,17	< 0,01 10,59 ± 0,14
Подвижность в тазобедренном суставе	ЭГ	10,45 ± 0,56	8,23 ± 0,54	6,45 ± 0,52	3,82 ± 0,58
	р КГ	– 9,77 ± 0,70	– 9,00 ± 0,61	< 0,05 8,32 ± 0,61	< 0,01 7,14 ± 0,67

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; р – достоверность различий.

юношей учебно-тренировочной группы второго года обучения уже после второго месяца педагогического эксперимента, а после третьего месяца произошли более значимые изменения во всех тестовых упражнениях, кроме упражнения «челночный бег».

Следовательно, разработанная методика эффективна при развитии таких специальных физических качеств юных баскетболистов, как скоростная выносливость мышц ног, быстрота движений, «взрывная» сила мышц ног, подвижность в тазобедренном суставе и недостаточно эффективна при развитии двигательных-координационных

способностей. Кроме того, данные межгруппового анализа указывают на отличие разработанной методики от методики, которая применялась в контрольной группе и говорит об ее эффективности.

Литература

1. Фомин, Н.А. *Возрастные основы физического воспитания* / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Филин, В.П. *Теория и методика юношеского спорта* / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.