

Физическая подготовка баскетболистов

Сазонова Влада Вадимовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель данной статьи показать насколько важна физическая подготовка баскетболистов, ведь участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревнованиях.

Ключевые слова: баскетбол, спорт, физическое воспитание.

Physical training of basketball players

Sazonova Vlada Vadimovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to show how important the physical training of basketball players is, because participation in basketball competitions involves the preliminary development of physical qualities, mastering such important motor skills as running, jumping and throwing. Only then there is an opportunity to master the technique and tactics of the game and effectively use them in competitions.

Keywords: basketball, sports, physical education.

Физическая подготовка - процесс укрепления и сохранения здоровья, формирования тела спортсмена, совершенствования и улучшения физического состояния. Специфика физической подготовки молодых спортсменов состоит в том, чтобы развивать основные физические качества, необходимые для того, чтобы добиться хорошего результата в спортивном мире. Баскетбол, как и любой другой игровой вид спорта, уделяет большое внимание физической подготовке игрока. Приведу вам ряд советов, какие комплексы должны состоять из основной физической подготовки баскетболистов. Современные баскетбольные игры предъявляют особые требования физической подготовки каждого геймера и способностей его передвижения на игровом поле. Физическая подготовка может быть достигнута только через длительные тренировки, основанные на системе игровой закаливания каждого игрока.

Ряд ученых изучали физическую подготовку баскетболистов.

Ю. Д. Железняк и П. К. Петров считают, что «физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка должна быть связана с технико - тактической и соревновательной подготовкой».

Л. П. Матвеев понимает физическую подготовку «как педагогический процесс, направленный на всестороннее и специальное физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья занимающихся»

Таким образом, авторы рассматривают физическую подготовку как педагогический процесс, организованный тренером и направлен на разностороннее развитие физических качеств и улучшение функциональных возможностей организма спортсмена.

Н. В. Зимкин подчеркивает, что физическая подготовка в спортивных играх складывается из подготовки общей и специальной. Общая физическая подготовка имеет целью разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности занимающихся. Тем самым обеспечивается полноценная подготовка к труду и защите Родины.

Г. И. Погадаев утверждает, что для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеют уровень физической подготовленности спортсмена, развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости - и их сочетание в соответствии с особенностями каждого вида спорта.

Н.В. Семашко утверждает, что всестороннюю физическую подготовку необходимо осуществлять на всех этапах годичного цикла тренировки, даже в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям. Важно при этом установить рациональное соотношение общей и специальной физической подготовки, меняющееся на каждом этапе тренировки, правильно дозировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Это будет способствовать неуклонному росту уровня специальной физической подготовленности и тренированности спортсмена в течение всего года.

Цель исследования-рассмотреть методы развития физической подготовки баскетболистов и их влияние в данном виде спорта.

Физическую подготовку баскетболистов составляют различные направления.

ОФП, то есть общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является процессом, который направлен на становление основных физических качеств и улучшение необходимых для жизни двигательных умений. Цель ОФП - это создание общих двигательных возможностей, которые будут использоваться как стержень специальной подготовки. Во время общих физических приготовлений принимаются решения таких задач, как: увеличение фундаментальных качеств физического развития, увеличение объема

моторных навыков, увеличение спортивной продуктивности, разнообразное развитие физических качеств, стимулирование восстановительной процедуры, оздоровление организма.

Для этого используется комплекс общей физической нагрузки, создающий базу для особого развития индивидуального качества. Разновидности тренировок способствуют быстрейшему адаптации, ускорению процессов реабилитации. Разное упражнение предназначено для расширения двигательных возможностей. В данном случае необходимо учесть динамику перевода, взаимодействие различных качеств и навыков. Может быть положительным, негативным и нейтральным.

С ростом крепости мышц увеличивается быстрота, совершенствуется слаженность, безошибочность баскетбольных бросков. Положительное перемещение гарантирует близкие структурные навыки к основному ходу игры, совпадающими с режимом мышления в игре. Общее физическое обучение достигает цели только при постоянстве и постоянстве. Она является обязательной частью тренировок на всех этапах подготовки атлетов, она не теряет своего значение и при достигнутом высоком мастерстве, когда она возрастает роль средств узкого специализации, которое обеспечивает разнообразие, смену и улучшение занятий. Кроме правильного выбора упражнений, важно правильно определить объем физической нагрузки и распределить ее в процессе тренировок.

Ловкость

Она имеет большое влияние во всех видах спорта, но особенное значение приобретают в тех, кто обладает сложной техникой и непрерывно меняющимися условиями. Определение ловкости как физического качества для профессионалов является существенным трудом. Это объясняется тем, ловкость не совсем то – что можно измерить. Основное измерение ловкости — координация сложности действий, точность действия и время действия.

«Ловкие движения» - это движения весьма тонкие по своей точности в пространстве, координации в пространстве, а также точно укладывается в определенные временные, порой очень длинные, рамки времени. При этом пространственная и временная точность, сочетание движений проявляются не только в строгих условиях стандарта, но и в переменчивых условиях. Трудность определяется как способность освоить новые движения с одной стороны и способность быстро изменять двигательную активность в зависимости от изменяющихся условий – с другой стороны. В зависимости от ловкости различаются три степени. Первый уровень характеризуется точностью пространства и координацией движения. Во-вторых, пространственная точность и координация в краткосрочной перспективе. Третья - высокая ловкость является проявлением быстроты и выносливости в специальных условиях игры, и поэтому необходимо параллельно работать над этим качеством. Чтобы успешно играть, баскетболисты должны иметь все три степени выносливости. Причем самая важная роль в высшей степени. В этом случае, несмотря на виртуозность и точность приемов в

стандартной не изменяющейся ситуации, они не будут эффективны внезапно непрерывно изменяющихся игровых ситуациях.

Главное направление развития ловкости — освоение новых разнообразных умений. В то же время очень важным является улучшение координации, с которым должны справляться участники, учитывая точность движения, взаимную согласованность, внезапность изменений в игровой обстановке на площадке.

Чтобы развивать ловкость, как умение овладеть новым движением, используются любые тренировки, в том числе элементы новаторства. А для того, чтобы развивать ловкость, как умение рационально перестроить двигательную активность в короткие сроки, используются упражнения, которые требуют мгновенной реакции на внезапные изменения ситуаций.

Гимнастика и акробатика

1. Упражнения для развития и укрепления мышц на нижних конечностях и туловищем игроков.

2. Упражнения по развитию ловкости игрового персонажа. Это будут упражнения для растягивания, рывков и махов, перекатов, наклонов и крюков, мостов, стойок на руке, голове, лопатке, полушугатов и выпадов, прыжков.

3. Упражнения помогают развивать точность и координацию движений игроков на игровом сайте.

4. В комплексе упражнений сопротивления.

5. Комплекс занятий с использованием скакалок, экспандеров, набивных мячей, гантелей и штанг.

6. Комплекс упражнений на таких спортивных снарядах как гимнастическая стенка, гимнастические брусья, перекладина.

7. Комплекс упражнений для координации движений на высоте до 0,5 метра.

8. Упражнения с опорными прыжками с прямого разбега.

Легкоатлетическое упражнение

1. Бег на пересеченной территории.

2. Бег на песке, на гору, на ступеньках, бег на комплексе с разными подъемами.

3. Бег со скоростью средних и коротких дистанций.

4. Прыжки с мест и с бега - длинные и тройные прыжки.

5. Прыжки на высоту, поочередно отталкивая одну или две ноги.

6. Прыжки в полуприседе.

7. Различные легкоатлетические эстафеты.

Плавание

1. Заплывы на дистанции 25, 50 и 100 метров с использованием различных стилей.

2. Прыжки в воду и заплывы на дистанции различными стилями.

Скоростная сила

Проявляется в условиях быстрых движений против сравнительно небольших внешних сопротивлений и обладает такими свойствами максимального усилия, определяющими старт и ускорение мышцы. Для того, чтобы выяснить качественные характеристики скорости и решить проблему СФП, целесообразно разобраться в принципиальных отношениях скорости спортивного движения с быстротой, как внутренней двигательной способностью и силовом потенциале мышц, зависящем от внешних сопротивлений. Связь силовой способности с скоростью выполнения рабочего действия против внешних сопротивлений обнаруживает значительную степень повышения величины внешних сопротивлений.

Средства и методы специальной физической подготовки:

Круговой метод является вариантом интервального метода. Она отличается от прошлого более разнообразным эффектом на организм, используя упражнения различной тренировочной направленности, а также меньшими интенсивностями мышечной деятельности. Он способствует, в первую очередь, повышению функционального потенциала различных групп мышц и активизации различных изменений организма.

Сопряженный метод

Методическая идея единства специальных технических и тактических подготовок спортсменов выражает методическое представление о единстве специальных технических и тактических подготовках спортсменов. Идея реализуется подбором таких средств и методов их использования, которые позволяют одновременно решать задачи СФП по совершенствованию элементов спортивного оборудования. При этом средство СФП выбирается по принципу динамического соответствия.

Метод моделирования соревновательной деятельности:

При этом предусмотрена интенсификация рабочего режима организма при тренировке, максимально приближая его на некоторых этапах цикла в соответствии с условиями, характерными для конкурсов. Суть методики заключается в целом выполнении интенсивных соревнований на высоких, но освоенных спортсменом уровнях и исходя из условий соревнований и правил. Такое лечение оказывает воздействие на организм, соответствующее соревновательным воздействиям, и способствует эффективному решению задач СФП, а также технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

Контрольный метод СФП

Сочетает собой интенсивный тренирующий эффект в специфическом режиме двигателя и оценку степени подготовки организма атлета к этому режиму. Контрольный метод выполняет целостные упражнения, их упрощенные варианты, упражнения, близкие ему по структуре двигательных функций. Такие упражнения должны быть стандартны по характеру и условию выполнения движений, что позволяет наблюдать за динамикой работоспособности спортсмена и функциональными реакциями организма в течение времени. По сравнению с известными в практике

методами оценки результатов, в которых оценивается только результат, контрольная методика предусматривает регистрацию комплекса самых важных функциональных особенностей.

Библиографический список

1. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости. М.: ФиС, 2011. 340 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки спортсмена. М.: ФиС, 2010. 190 с.
3. Романов А.О. Учебник спортсмена. М.: ФиС, 2011. 600 с.
4. Семашко Н.В. Баскетбол. М.: ФиС, 2008. 360 с.
5. Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод.рекомендации. Т., 1996.