

СРЕДСТВА АСИММЕТРИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТА В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дубко Т.В.,

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Асимметричные упражнения, группа начальной подготовки, юные баскетболисты, техническая подготовленность, ведение мяча, броски мяча.

Keywords. Asymmetric exercises, initial training group, young basketball players, technical readiness, ball handling, ball throws.

Начальный этап подготовки баскетболиста играет огромную роль в перспективном развитии его спортивного мастерства. В группах начальной подготовки создается фундамент становления физической и технической подготовленности будущего спортсмена [1]. В тоже время именно первые годы занятий юного спортсмена избранным видом спорта должны привить устойчивый интерес к содержанию тренировочного процесса. Поэтому упражнения, используемые тренером на занятиях с начинающими баскетболистами должны быть не только традиционно используемыми средствами общей и специальной подготовки. Интерес и необходимый эмоциональный настрой детей на тренировках создадут не только разнообразие двигательных заданий, но главное их необычность и новизна для двигательного опыта психомоторики организма.

В тоже время они должны быть как минимум доступны и пусть в грубом и не четком исполнении, но выполнимы занимающимися. При этом, безусловно, эти средства должны отвечать требованиям специализированности: иметь самое прямое отношение к решению задач технической и физической подготовки в избранном виде спорта.

К таким средствам, как показал собственный опыт тренерской работы и результаты педагогического эксперимента в полной мере относятся упражнения асимметричной направленности [2].

Цель исследования – определение средств асимметричной направленности и их эффективности использования в группах начальной подготовки юных баскетболистов.

Материал и методы. Практический материал формировался в ходе изучения учебно-методической литературы по баскетболу, а так же его экспериментальной апробации с последующей коррекцией, необходимыми дополнениями и изменениями параметров выполнения заданий (асимметричных упражнений). Педагогическое тестирование, наблюдения, педагогический эксперимент и тренировочные занятия проводились с мальчиками детской юношеской спортивной школы, занимающихся в группе начальной подготовки (1 - 2 года обучения). Педагогический эксперимент (экспериментальная апробация разрабатываемых средств общей и специальной подготовки) охватывал две тренировочные группы, которые делились на экспериментальную и контрольную.

Результаты и их обсуждение. Используя учебно-методическую литературу по баскетболу, собственный опыт тренерской работы, а также результаты экспериментальной апробации нами были определены для использования в группах начальной подготовки комплексы упражнений, способствующих формированию умений владения основными приемами баскетбола выполняемых в разносторонних стойках, в правую (левую) сторону, а также правой и левой рукой. Ниже представлен один из таких комплексов асимметричных упражнений для освоения техники бросков мяча в движении (дозировка рассчитана на учеников у которых правая рука является ведущей):

Ведение двух мячей и броска в кольцо. Игрок начинает выполнять упражнение с 6-ти метровой линии, ведет мячи двумя руками, делает два шага и бросок в кольцо. С левой стороны бросок левой рукой, с правой стороны – правой рукой. Дозировка: С левой стороны попасть в кольцо 20 раз, с правой – 10 раз.

Броски в парах. Дети разбиваются на пары. С определенных точек начало ведения, затем бросок, после броска снять подбор и отдать пас своему партнеру. Дозировка: левой рукой на пару попасть в кольцо 20 раз, с правой – 10 раз.

Броски в кольцо в движении, кто быстрее забросит. Выполняется ведение мяча в движении, сначала с левой стороны, затем с правой. Дозировка: каждый игрок выполняет упражнение 10 раз.

Бросок в кольцо в движении без ведения. В исходном положении для броска в кольцо одной рукой сверху мяч находится в правой (левой) руке, другая прижимает к баскетбольному мячу (фиксирует) сбоку теннисный мяч. С двух шагов осуществляется бросок в кольцо одной рукой сверху. Дозировка: левой рукой попасть в кольцо 20 раз, правой – 15 раз.

Бросок в кольцо с передачей мяча. Детям нужно разбиться на пары. Начало упражнение со штрафной линии, игроки передают мяч, в центре один игрок становится защитником, другому игроку нужно обвести защитника и забросить мяч в кольцо в движении. Дозировка: каждый игрок выполняет упражнение 5 раз.

Бросок в кольцо в движении, с конусом в руках. Игрок ведет мяч, когда игрок подходит близко к кольцу, тренер либо его напарник бросает теннисный мяч, его нужно словить в конус и забросить мяч определенной рукой. Дозировка: каждый игрок выполняет упражнение 5 раз.

Бросок в кольцо в движении, с элементами защитной стойке. Игрок начинает выполнять защитную стойку от конуса до конуса. Тренер дает свисток, игрок касается лицевой линии получает мяч от тренера и бросает в кольцо в движении. Дозировка: каждый игрок выполняет упражнение 5 раз.

Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами. Дозировка: 20 попаданий в кольцо каждой командой.

Броски мяча в кольцо с трех точек. Конусы расположить в радиусе 2 м от кольца. Броски в движении после удара мяча об пол (каждый игрок выполняет свой бросок), бросать пока не попадешь. Успешными считаются только те броски, которые выполнены правильно. Дозировка: Кто быстрее попадет в кольцо с каждой точки. Время не ограничено. Количество подходов определяет тренер.

Броски в группах. По две группы – на каждое кольцо. Игроки, поочередно выполняют броски с левой, затем после витка с правой стороны. После броска подбирают мяч и отдают его партнеру. Дозировка: устанавливается время или количество попаданий – 10, 20, 30.

Систематическое использование упражнений асимметрической направленности на каждом тренировочном занятии существенно отразилось на количественных и качественных показателях выполнения бросков мяча в кольцо, как ведущей, так и другой рукой, осуществляя двигательные задания в движении, как с правой, так и с левой стороны. Сравнительные результаты выполнения всех контрольных упражнений, с помощью которых регистрировалась эффективность апробации на занятиях баскетболом с юными спортсменами упражнений асимметричного тренинга и их влияния на всесторонность формирования спортивной техники, имели статистически достоверные более высокие показатели в экспериментальной группе, в том числе в выполнении бросков мяча ведущей рукой.

Заключение. Упражнения асимметрической направленности связанные с выполнением базовых приемов баскетбола, должны активно систематически использоваться в тренировочном процессе групп начальной подготовки. Использование ассиметричных упражнений представленных выше на каждом тренировочном занятии существенно отражается на количественных и качественных показателях выполнения бросков мяча в кольцо, как ведущей, так и другой рукой, осуществляя занимающимися двигательные

задания в движении, как с правой, так и с левой стороны. Постоянное включение в тренировочный процесс данных упражнений и использованной нами дозировки выполнения действий с мячом с активной работой разных рук не снижает результативность формирования умений бросков мяча ведущей рукой.

1. Иванов, С.В. Формирование основ игры в баскетбол на этапе начальной подготовки: автореф. дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / С.В. Иванов ; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М., 2006. – 20 с.

2. Дубко, Т.В. Использование асимметричных упражнений в тренировочном процессе юных баскетболистов первого года обучения / Т.В. Дубко, П.И. Новицкий, Д.Э. Шкирьянов / Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19-20 мая 2021 г. / УО ВГАВМ; редкол: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. - Витебск: ВГАВМ, 2021. – С. 48 – 50.

РАЗВИТИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОРЕВОЛЮЦИОННОМ ВИТЕБСКЕ

Кравцов А.П.,

студент 4-го курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Физическая культура, рекреация, парки, Витебск.

Keywords. Physical culture, recreation, parks, Vitebsk.

Немаловажная роль в подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта принадлежит учебной дисциплине «История физической культуры и спорта». По своей структуре предмет представлен двумя разделами: всеобщая и отечественная история физической культуры и спорта [1].

Одним из подразделов является изучение студентами истории развития физической культуры и спорта в Витебске.

Цель исследования – изучить историю развития рекреационного направления в Витебске.

Материал и методы. В исследование использовались материалы из дореволюционных книг, справочников, отчетов и современные научные публикации. В работе применялись общенаучные методы: анализ и синтез, исторический.

Результаты и их обсуждение. Активному досугу и здоровому образу жизни населения нашей страны сопутствуют городские парки культуры и отдыха. Наиболее известные из них парк Румянцевых в Гомеле, Центральный детский парк имени Максима Горького в Минске. Центральный детский парк – это памятник истории, архитектуры и садово-паркового искусства созданный в 1801 году [2].

Вторая половина XIX века сопровождалась разрастанием городов на территории Беларуси. В жизнь городских жителей белорусских земель пришли модные европейские рекреационные тенденции. Очень популярными становятся верховые и пешие прогулки в садах и воскресный отдых на природе. Только в губернском Витебске было открыто 11 общественных и частных садов (парков) – «Архиерейский», «Европа», «Елаги», «Тринитарский», «Воробьевский» и другие.

В одном из таких парков выступал главный герой белорусского спорта начала XX века – Владислав Соколдынский – учредитель минского отделения санкт-петербургского спортивного общества "Санитас" по поднятию тяжестей и борьбе. В 1913 году на соревнованиях в Минске Владислав Соколдынский выжал двумя руками 85,6 кг, установив тем самым Всероссийский рекорд для атлетов легкого веса. В 1918 году на чемпионате по французской борьбе в Рязани ему был присужден приз за самое красивое телосложение. Соколдынский не только боролся, он из своих представлений устраивал шоу: рвал цепи, жонглировал. Уже после первого выступления на эстраде Елагинского парка в Витебске (ныне парк культуры и отдыха железнодорожников) слава о нем пошла на всю округу.