

стев, С. Р. Гостева, А. В. Лотоненко, С. И. Филимонова. — Москва : ООО НИИ «Еврошкола» ; Воронеж : РИТМ, 2017. — 520 с.

2. Виленская Т. Е. Актуальные детерминанты совершенствования процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ / Т. Е. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2009. — № 3. — С. 2—6.

3. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. — Москва : ГРАНД, 2012. — С. 56—58.

4. Кузин В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. — Москва : Физкультура и спорт, 2011. — С. 54—65.

УДК. 796.853

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АСИММЕТРИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ РАЗНОСТОРОННОСТИ ВЛАДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ НАЧИНАЮЩИМИ БАСКЕТБОЛИСТАМИ

Т. В. Дубко, П. И. Новицкий

*Витебский государственный университет
имени П. М. Машерова, Республика Беларусь*

Аннотация: одним из недостаточно изученных вопросов многолетней тренировки баскетболистов является рациональное использование упражнений асимметричной направленности уже на этапе начальной подготовки. Результаты педагогического эксперимента подтвердили, что использование на этом этапе специальных комплексов асимметричных упражнений позволяет не только в достаточной степени осваивать базовые технические приемы баскетбола, но и существенно повысить результативность участия детей в соревнованиях.

Ключевые слова: юные баскетболисты, упражнения асимметричной направленности, техническая подготовка, специальная физическая подготовленность, этап начальной подготовки.

Среди многочисленных видов спорта баскетбол относится к числу наиболее популярных как в Республике Беларусь, так и во всем мировом пространстве спорта. В Витебской области юные спортсмены-баскетболисты, достаточно активно участвуют в соревновательной деятельности

на районном, областном и республиканском уровнях, в ДЮСШ функционируют многочисленные группы начальной подготовки.

Баскетбол относится к числу сложно-технических видов, что соответственно отражается в повышенной роли и значении технической подготовки баскетболистов.

В многочисленной литературе различных авторов (Портнов Ю. М., Нестеровский Д. И., Полиевский С. А., Железняк Ю. Д., Кузин В. В., Зельдович Т., Зинин А. Н., Яхонтов Е. Н., Травин К. И. и мн. др.), актуализируются вопросы технической подготовки юных баскетболистов на начальном этапе многолетнего тренировочного процесса, которые связаны со сложностями освоения базовых технических приемов, уровнем развития общей и специальной физической подготовленности [1, 2 и др.].

Непосредственная тренерская работа в ДЮСШ с юными баскетболистами первого года обучения и проведенные исследования по изучению и анализу результатов тренировочного процесса в конце этого периода позволили нам также выделить аналогичные проблемы и констатировать у многих детей низкие уровни владения базовыми техническими приемами и развития необходимых специальных физических качеств, показателей физической подготовленности в целом [3].

Как известно, современному баскетболу присущ высокий динамизм игровых действий, а успешность решения игровых ситуаций и результативность баскетболиста в целом обусловлены как владением техническими приемами, так и умением их реализовывать в любых условиях выполнения (в различных исходных положениях, в противовес различным сбивающим и противодействующим факторам и др.).

Важным показателем в подготовке такого спортсмена является разносторонность его технической подготовленности и развитие необходимых для этого двигательных способностей, которые в конечном счете определяют универсальность практических возможностей игрока. В свою очередь мерой универсальности игрока выступают его способности осуществлять игровую деятельность и владеть различными техническими приемами, как правой так и левой рукой, что, безусловно, должно учитываться с первых лет спортивной подготовки будущего баскетболиста.

Одним из не реализованных методических решений в направлении рассматриваемой проблемы является, по нашему мнению, не достаточное внимание к более широкому и методически специально разработанному использованию в тренировке юных баскетболистов упражнений асимметрической направленности. Целесообразность более широкого использования в технической подготовке юных баскетболистов упражнений

асимметричной направленности обусловлена не только возрастной своевременностью (сензитивностью) овладения двигательными действиями различной сложности или основами их выполнения, но и физиологическими запросами растущего организма к разносторонности тренировочных упражнений (по направленности, по соотношению воздействия на различные мышечные группы и т. п.).

Цель исследования — совершенствование специальной технической подготовки юных баскетболистов групп начальной подготовки.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие юные баскетболисты группы начальной подготовки 2 года обучения. В педагогическом эксперименте участвовали экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ). В каждой группе занималось по 12 баскетболистов.

В ЭГ в физической и технической подготовке баскетболистов апробировались специально разработанные нами комплексы асимметричных упражнений (2 комплекса по 10 упражнений), соответствующих техническим приемам ведения мяча и бросков в кольцо в движении [3]. В КГ тренировки проводились по общепринятой методике. Разрабатывая средства асимметричного тренинга мы также использовали упражнения, требующие приложения различных асимметричных сил в различных плоскостях воспроизведения двигательного действия [4]. К таким упражнениям относились:

- быстрый бег по изогнутой линии;
- быстрый бег по кривой (круг, 3-х очковая линия);
- бег с препятствующим партнером (внутри, с боку);
- бег, преодолевая направленное сопротивление, оказываемое партнером лентой (поясом) и др.

Учебно-тренировочные занятия проводились Дубко Т. В., тренером ДЮСШ, согласно расписания: 3 раза в неделю по 90 мин.

В исследовании использовались методы: анализ литературных источников, наблюдение, хронометраж занятий, пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Результаты. Результаты педагогического эксперимента показали, что использование асимметричных упражнений результативно повысило не только показатели специальной физической подготовленности юных баскетболистов, но и показатели их общей физической подготовленности, что, естественно создает положительные предпосылки для процесса обучения техническим действиям (в частности — ведению и броскам мяча) и улучшения технической подготовленности баскетболистов в целом [3].

Использование упражнений асимметрической направленности в ЭГ существенно отразилось на количественных и качественных показате-

лях выполнения ведения и бросков мяча, как ведущей, так и другой рукой. Результаты выполнения всех контрольных упражнений, с помощью которых регистрировалась эффективность апробации на занятиях баскетболом с юными спортсменами упражнений асимметричного тренинга, имели статистически достоверные более высокие показатели в ЭГ (таблица 1).

Т а б л и ц а 1

Показатели контрольных упражнений с баскетбольным мячом, выполняемых правой и левой рукой участниками экспериментальной и контрольной группы в конце педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий
Штрафной бросок, к-во	8,25±0,96	5,45±0,78	p<0,05
Броски мяча в кольцо с двух шагов (левой рукой), к-во	8,0±0,73	6,63±0,48	p<0,001
Броски мяча в кольцо с двух шагов (правой рукой), к-во	8,5±0,67	7,72±0,44	p<0,01
Ведение мяча «змейкой», с	3,18±0,34	3,9±0,52	p<0,05
Выбивание конусов мячом в течение 1 минуты (левой рукой), мин	1,45±0,09	1,6±0,12	p<0,05
Выбивание конусов мячом в течение 1 минуты (правой рукой), мин	0,97±0,03	1,37±0,10	p<0,01

Достаточно хороший уровень специальной физической подготовленности детей, в тренировочном процессе которых нами акцентированно использовались комплексы асимметричных упражнений подтвердили и результаты их участия в турнире по стритболу, проходившем в г. Витебске. Две команды из числа участников ЭГ вошли в число призеров турнира, заняв 1 и 3 места.

З а к л ю ч е н и е. Систематическое использование на каждом тренировочном занятии в группах начальной подготовки специальных комплексов асимметричных упражнений позволяет не только в достаточной степени осваивать базовые технические приемы баскетбола (выполняемые в различных стойках, эффективно используя для ведения и бросков обе руки), но и существенно повысить результативность участия детей в соревнованиях.

Литература

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк. — Москва : АСТ, 2007. — 256 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. — Москва : Академия, 2008. — 336 с.
3. Дубко Т. В. Использование асимметричных упражнений в тренировочном процессе юных баскетболистов первого года обучения [Электронный ресурс] / Т. В. Дубко, П. И. Новицкий, Д. Э. Шкирьянов / Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности : мат. Междун. н.-пр. конф., Витебск, 19—20 мая 2021 г. / УО ВГАВМ ; редкол: Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. — Витебск : ВГАВМ, 2021. — Режим доступа: <http://www.vsavm.by>. — С. 48—50.
4. Treske E. Asymmetrical Training and Variable Loading for Sports Performance [Electronic resource] / E. Treske. — URL: <https://simplifaster.com/articles/asymmetrical-training-variable-loading/> (date of treatment: 07.03.2021).

УДК 796.333

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РЕГБИСТОВ

А. В. Ежова, Д. И. Волков

*Воронежский государственный институт физической культуры,
Россия*

Я. В. Сираковская

Московская государственная академия физической культуры, Россия

Аннотация: в статье рассматриваются показатели физической подготовки квалифицированных регбистов. Результаты исследования показали положительную динамику в исследуемых показателях, за исключением скоростных качеств спортсменов. Это говорит о том, что методы интегральной подготовки спортсменов в регби недостаточно изучены и требуют их рассмотрения в спортивной практике.

Ключевые слова: силовая подготовленность, скоростная подготовленность, функциональная подготовленность, прыжковая подготовленность.