

ко, А. В. Холопов; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ом. гос. аграр. ун-т". Омск, 2005. - 90 с.

2. Павлов, В.Ю. Особенности подготовки юношей 15 лет в гиревом спорте / В.Ю. Павлов // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы III Международной научно-практической конференции (11 ноября 2012 г.). – Владимир: Изд-во ВГУ, 2012 С. 95-97.

УДК. 796.853

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АСИММЕТРИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Дубко Т.В., Новицкий П.И., Шкирьянов Д.Э.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая подготовка юных баскетболистов, связанная с развитием физических качеств на этапе начальной подготовки, является ведущей стороной тренировочного процесса, выступает основой формирования базовых технических приемов игры в баскетбол [1, 2]. Особую актуальность эта задача приобретает в связи часто наблюдаемым посредственным уровнем физической подготовленности детей в спортивных секциях внеклассной работы в учреждениях общего среднего образования и даже среди детей, занимающихся баскетболом в ДЮСШ. Так, результаты проведенного нами исследования физической подготовленности юных баскетболистов первого года обучения в ДЮСШ выявили у учащихся низкий уровень как специальной, так и общей физической подготовленности. Причем, проблема уровня развития физических качеств, затрагивает все основные из них (сила, скоростно-силовые, гибкость, ловкость) [3].

Низкий уровень общей физической и специально-технической подготовленности юных баскетболистов групп начальной подготовки безусловно выступает отрицательным фактором для последующих этапов многолетней подготовки спортсменов с перспективой достижения высокого уровня.

В теории и методике спортивной тренировки юных баскетболистов известны различные взгляды о путях и ведущих аспектах совершенствования данного процесса. Одни связывают это с селекционной работой (Д. Вуден, В.З. Бабушкин и др.), другие - со специально-технической подготовленностью (В.И. Лях и др.), с методическим обеспечением адекватным возрастным и индивидуальным особенностям юных спортсменов (В.П. Филин, М.Я. Набатникова, В.Н. Платонов и др.) и т.д.

Изучение специальной литературы и собственный практический опыт тренерской работы с группами начинающих баскетболистов показывают, что одним из не достаточно реализованных методических решений в направлении снижения остроты данной проблемы, является не достаточное внимание тренеров к более широкому и рациональному использованию в группах начальной подготовки упражнений асимметрической направленности.

Непосредственная экспериментальная апробация специально отобранных асимметричных упражнений, используемых с учетом физической и специально-технической подготовленности начинающих баскетболистов, строго регламентированных по параметрам тренировочной нагрузки, постоянно включаемых в тренировочный процесс при решении задач, как физической, так и технической подготовки, подтвердила правильность и педаго-

гическую целесообразность их применения на этапе начальной подготовки. В частности, представленный ниже комплекс асимметричных упражнений, используемый при обучении ведению мяча и направленный на опережающее формирование вариативной техники, позволил повысить не только результативность освоения данного технического действия, но и комплексно отразился в улучшении уровней развития различных физических качеств. В отличие от контрольной группы, занимавшейся по традиционной программе тренировок, применение комплексов упражнений асимметричной направленности (в том числе представленного ниже) показало значительно более высокие сдвиги результатов во всех проведенных тестах («Прыжок в длину с места», «Сгибание рук в упоре лежа», «5 минутный бег», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Наклон вперед, сидя», «Бег 10 м») у учащихся экспериментальной группы (приросты от 10,6 до 66,6%) ($p < 0,05$); в контрольной группе (6,4 – 50,0%) ($p < 0,05$). В специальной физической подготовленности юных баскетболистов также произошли достоверные приросты результатов (по выполнению тестов: «Перемещение с мячом 5 м х 6», «Броски с точек (40 бросков)», «Штрафные броски (30 бросков)», «Комплексное упражнение» и др.). Однако в контрольной группе учащихся, по итогам завершения учебного года, эти изменения были существенно меньше, чем в экспериментальной ($p < 0,05$).

Комплекс асимметричных упражнений для юных баскетболистов первого года обучения, повышающий эффективность формирования техники ведения мяча (Дубко Т.В.):

Ведение двух мячей одной рукой на месте, затем в движении вперед, назад. Упражнение выполнять в стойке баскетболиста, ноги слегка полусогнутые, ведение выполнять без зрительного контакта. В движении вперед, назад выполнять мелкие шаги. Дозировка: 3 минуты (2 мин. – левой рукой, 1 мин. – правой), 4 повторения.

Ведение мяча, левой рукой, правой подбрасывая теннисный мяч. Затем руки поменять. Во время упражнения, ноги в коленном суставе должны быть в полусогнутом состоянии. Зрительный контакт направлен на теннисный мяч. Дозировка: 3 минуты (2 мин. – левой, 1 мин. – правой), 4 повторения.

Ведение мяча, с использованием координационной лестницы. Ведение мяча, выполнять поочередно левой и правой рукой. Делать выпад в сторону в каждый сектор лестницы правой ногой. Можно усложнить и добавить показ тренера номера на пальцах, дети должны отвечать. Дозировка: 3 минуты (2 мин. – левой, 1 мин. – правой), 4 повторения.

Ведение мяча, прыгая через скакалку. Учащиеся с мячами размещаются по кругу, выполняя ведение мяча на месте. Тренер, находясь в центре вращает длинную скакалку. Задание – во время прыжка удерживать мяч и снова продолжить ведение левой рукой. Дозировка: 3 минуты (2 мин. – левой, 1 мин. – правой), 4 повторения.

Ведение мяча вокруг конусов. Баскетбольным мячом выполняются ведение, одновременно другой рукой два теннисных мяча катятся по полу, обходя змейкой либо конусы, расположенные в линию и по кругу. Дозировка: 5 минут (3 мин. – левой, 2 мин. – правой), 4 повторения.

Различные переводы мяча левой и правой рукой. Используются конусы, расставленные по кругу. Для лучшего эффекта переводы выполняются в движении, в зависимости от цвета конуса или фишки нужно выполнить переводы, за спиной, перед собой (кроссовер), через ногу. Дозировка: 5 минут (3 мин. – левой, 2 мин. – правой), 4 повторения.

Ведение мяча с использованием гимнастической скамейки. Ведение мяча, переступая гимнастическую скамейку (со зрительным контролем и без). Дозировка: 3 минуты (2 мин. – левой, 1 мин. – правой), 4 повторения.

Ведение мяча на скорость левой рукой, затем правой. Выполняется челночный бег с ведением мяча и касанием линий рукой. Дозировка: 3 минуты (2 мин. – левой, 1

мин. - правой), 4 повторения.

Ведение мяча с остановками. По кругу расставляются конусы. Осуществляя ведение мяча, возле каждого конуса нужно остановиться, сесть на пол и встать (не касаясь руками площадки), не прерывая ведение мяча. Дозировка: 5 кругов (3 левой, 2 правой).

Заключение. Непосредственный практический опыт тренерской работы и результаты экспериментальной апробации с учащимися ДЮСШ, подтверждают что использования асимметричных упражнений в тренировочном процессе юных баскетболистов первого года обучения, выступает эффективным средством повышения результативности освоения учащимися основ техники ведения мяча, формирования разносторонности выполнения технических приемов, а также повышения уровней специально-технической и общей физической подготовленности баскетболистов. Представленный комплекс асимметричных упражнений рекомендуется к широкому использованию в тренерской работе с юными баскетболистами ДЮСШ первого года обучения при формировании основ и вариативной техники ведения мяча, а также в планировании содержания физической подготовки учащихся.

Литература.

1. Иванов, С. В. *Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки* / С. В. Иванов. – *Всеросс. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта.* – Москва, 2006. – 26 с.

2. Корягин, В. М. *Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов* / В.М. Корягин // *Национальный университет «Львовская политехника».* – 2010. – №10. – С. 3–7.

3. Дубко, Т. В. *Характеристика физической подготовленности баскетболистов-мальчиков 7-8 лет* / Т. В. Дубко, Д. Э. Шкирьянов // *Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма [Текст]: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов* / [под ред. Савинковой О.Н., Ежовой А.В.]. – Воронеж: ООО «РИТМ», 2020. – С. 351-354.

УДК 159.9:37.015.3:796.88

О ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Заика В.М., Рабиковский М.Н., Кремез А.С.

ГУ «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки»»,

г. Минск, Республика Беларусь

АО «Нейроком», г. Москва, Россия

В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания (волевых качеств), умения сконцентрировать свои силы на выполнении упражнения [1]. Поднятие тяжелой штанги в соревновательном упражнении, требует мобилизации атлетом своих психофизических возможностей как на соревновательную деятельность в целом, так и на выполнение отдельных попыток. Случаи снижения результативности в условиях соревнований рассматриваются как отказы в работе, характеризующие ненадежную деятельность спортсмена.

Психорегулирующие методики повышают способность спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях соревнований и соответственно повышают надежность его деятельности [2]. Их использование определяется: видом спорта, условиями соревнований, индивидуально-типологическими особен-