

¹Мицулина М.П., ²Туркин Р.А.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*¹Волгоградский государственный медицинский университет, ²Лицей №7,
Волгоград, Россия*

В подготовке юных баскетболистов отмечается недостаточный уровень проявления скоростно-силовых качеств при выполнении основных технических приемов (В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин, 2012). В основе этого лежит естественное влияние сложно-координационной структуры выполняемых технических приемов, связанных с длительностью их выполнения.

Все это свидетельствует о том, что физическая и функциональная подготовка нуждается в существенной коррекции.

Необходим принципиально новый методический подход, который позволит изыскать резервы физического потенциала детей и подростков в рамках программы внеурочной деятельности. Этим подходом является метод функциональной тренировки используемый при обучении основным двигательным действиям. Методика функциональной тренировки позволяет более точно дозировать тренировочную нагрузку; максимально использовать в процессе физической подготовки особенности, присущие тому или иному возрасту, целенаправленно развивать «сильные» стороны, как отдельных спортсменов, так и представителей игровых амплуа.

Целью исследования явилось усовершенствование физической и функциональной подготовки юных баскетболистов на основе методики функциональной тренировки путем применения целевых заданий и специфических режимов двигательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить структурно-динамические особенности физических качеств юных баскетболистов различного возраста.
2. Выполнить анализ содержания физической подготовки юных баскетболистов на различных этапах индивидуального развития.
3. Выявить влияние функциональной тренировки на процесс физической подготовки юных баскетболистов.
4. Разработать, экспериментально проверить комплекс средств функциональной тренировки, содержание которых, положительно влияет на физическое и функциональное состояние занимающихся баскетболом.

Для решения поставленных задач нами использованы **следующие методы:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка материалов.

Исследования проводились на базе МОУ лицея №7 в три этапа. На всех этапах педагогического эксперимента сравнивались группы учащихся 10-11 классов занимающихся в секции баскетбола.

На первом этапе под наблюдением находилось 15 человек (контрольная группа) – учащиеся 10-11 классов, занимающиеся в секции по баскетболу по общепринятой методике. Тестирование физической подготовленности проводилось в начале (сентябрь-октябрь 2013 год) и конце (май 2014 год) учебного года.

На втором этапе разрабатывалась методика проведения занятий по баскетболу для учащихся 10-11 классов с использованием элементов функциональной тренировки и внедрение её в процесс внеурочной

деятельности по физической культуре (сентябрь-апрель 2014 год). Была сформирована экспериментальная группа – 15 человек – учащиеся 10-11 классов, занимающиеся в секции по баскетболу по разработанной нами методике.

На третьем этапе (май 2014 год) – проводилась оценка эффективности авторской методики, посредством тестирования физической подготовленности в соответствии с утвержденной программой с помощью рекомендованных тестовых проб.

Для оценки двигательных способностей занимающихся мы применяли следующие тесты:

- 1) Прыжок вверх с места (см).
- 2) Быстрота пробегания отрезка 20 м (сек).
- 3) Челночный бег 3х10м (сек).
- 4) Бег 600 – 800 метров (сек).
- 5) Прыжок в длину с места (см).
- 6) Передвижение в стойке баскетболиста 6х5м (сек).

Анализ литературы и проведённые нами исследования позволили подобрать комплекс средств и методов функциональной тренировки для повышения уровня физического и функционального состояния занимающихся - баскетболистов, с учётом специфики вида спорта. Учащимся были даны рекомендации по выполнению двигательных действий. Для решения поставленных задач на уроке применялись специально разработанные комплексы упражнений функциональной тренировки. Эффективность занятий по экспериментальной методике для баскетболистов оценивалась путем сравнения показателей, зафиксированных у занимающихся в начале и в конце педагогического эксперимента (Таблица 1).

На первом этапе эксперимента учащиеся занимались по общепринятой базовой программе баскетбола.

На третьем этапе обучения изменилась временная структура занятия, в подготовительную и основную части занятия были включены упражнения функциональной тренировки, увеличилась интенсивность нагрузки.

В занятии использовались следующие средства физического воспитания:

1. Прыжки и подскоки с изменением направления и высоты исполнения.
2. Выпады в различных режимах с предметом и без; в движении, на месте, в парах.
3. Махи низкого и среднего уровней на месте и в движении.
4. Упражнения на балансировку с отягощением и без.
5. Силовые упражнения в партере, на предметах с отягощением и без.

Все используемые средства комбинировались в сложнокоординационные связки с добавлением отягощений (гантелей, медболов, б/б мячей) и изменением устойчивости на поверхности для лучшей координации и балансировки тела в пространстве (выполнение заданий на бревне, степ-платформах, фитболах).

В занятия были применены следующие методы:

1. Круговой метод: с фиксацией времени; с дозированием нагрузки.

2. Паточный метод: с использованием станций и фиксацией времени; с поэтапным прохождением дистанции.

Специальная физическая подготовка включала упражнения на развитие прыгучести, координации, гибкости и скоростно-силовой выносливости.

Каждое занятие состояло из большого количества самых разнообразных комбинаций и вариантов движений, которые в процессе обучения могли заменяться другими движениями и связками. Такая вариативность позволила нам создать благоприятные условия для развития координационных способностей, силы и выносливости у баскетболистов. Повысить интерес к занятиям по баскетболу.

Таблица 1.

**Физическая подготовленность баскетболистов
до и после эксперимента ($M \pm \sigma$)**

		Контрольная группа $n=15$		Экспериментальная группа $n=15$	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Прыжок вверх с места, см	44,6±4,5	46,2±3,6	45,1±3,8*	49,7±2,1*
2	Быстрота пробегания отрезка 20 м, сек	3,45±0,08	3,42±0,05	3,46±0,08	3,35±0,05
3	Челночный бег 3x10м, сек	8,2±0,7	8,0±0,4	8,1±0,5*	7,6±0,5*
4	Бег 600 – 800 м, сек	3,01±0,10	3,00±0,10	3,03±0,12*	2,48±0,15*
5	Прыжок в длину с места, см	230±5,6	233±4,2	233±6,8*	239±2,2*
6	Передвижение в стойке баскетболиста 6x5м, сек	9,5 ± 0,6	9,4±0,5	9,4±0,3	9,1±0,4

Примечание:* результаты достоверны при $p < 0,05$

Тестирование, проведённое в конце педагогического эксперимента показало, что результаты тестов занимающихся в экспериментальной группе оказались достоверно выше, чем в контрольной группе (таблица 1).

В экспериментальной группе было зафиксировано достоверное улучшение результатов в прыжке вверх с места на 4,6 см, челночном беге 3 x 10 м на 0,5 сек., в беге на 600 – 800 м на 5,51 сек., в прыжке в длину с места на 6 см.

В таких тестах, как «пробегание отрезка 20 м» и «передвижение в стойке баскетболиста 6x5м» достоверных изменений не обнаружено.

Выводы. Таким образом, в результате использованной нами методики наблюдался прирост в результатах показателей быстроты, прыгучести. Целенаправленное увеличение объёма двигательной активности с использованием элементов функциональной тренировки позволило добиться роста силовой выносливости по сравнению с исходным уровнем, зафиксированным в начале учебного года.

Полученные данные свидетельствуют о повышении эффективности процесса физического воспитания, увеличения объёма двигательной активности, а также улучшения физической подготовленности старшеклассников за счёт внедрения комплексной системы по физической подготовке с внедрением на занятиях функциональной подготовки.

Литература:

1. Мандриков В.Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: учеб.пособие/ В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин.-Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2012.-С.-6-7.