

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИКЛАДНОЙ АЭРОБИКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*В статье представлена аэробика как дополнительное средство подготовки в учебно-тренировочном процессе баскетболистов. Раскрыты теоретические аспекты использования средств прикладной аэробики для технической и физической подготовки баскетболистов.*

**Ключевые слова:** прикладная аэробика, баскетбол, учебно-тренировочный процесс, спортивное обучение.

**Постановка проблемы.** Начало 90-х годов прошлого столетия характеризуется бурным развитием баскетбола в Европе. С 2007 года Европейская лига, объединившая сильнейшие команды значительно расширилась, в числе которых есть украинские клубы. Эти факты говорят о прогрессирующей тенденции европейского баскетбола, который вышел на новый качественный уровень игры, задавая условия острой конкуренции.

Однако национальная мужская сборная команды Украины в настоящее время несколько утратила свои лидирующие позиции в мировом рейтинге, заставляет пересмотреть процесс подготовки спортивного резерва. Ведущие тренеры и специалисты в отечественном баскетболе выделяют множество факторов, оказавших свое влияние на сложившуюся ситуацию. Во-первых, распад СССР, привел к реформированию тренерского штаба и команд, нарушилась целостная система подготовки игроков. Возник острый дефицит детских тренеров, что резко снизило эффект подготовки резерва в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). Вышеуказанные факторы спровоцировали увеличение в командах числа легионеров, как правило, американских и европейских игроков. Во-вторых, устаревшие технологии подготовки команд. Разрыв между уровнем мастерства игроков в профессиональном украинском клубе и подготовленностью молодого резерва в ДЮСШ очень велик и не соответствует мировому уровню. В-третьих, слабая материальная база спортивных учреждений: нехватка тренировочных площадок, отсутствие тренажеров, качественного инвентаря и соответствующего медицинского обеспечения. Украинская федерация баскетбола видит решение сложившейся проблемы во внедрении инновационных средств и методов в процесс подготовки баскетболистов [1].

При исследовании отдельных сторон подготовки баскетболистов определяется наличие противоречий между:

– возросшими требованиями к технико-тактической оснащенности современных игроков в баскетбол и уровнем подготовленности юных баскетболистов, обучающихся в детско-юношеских спортивных учреждениях;

– тенденцией к увеличению объема тренировочных нагрузок и соответствующим программно-нормативным обеспечением учебно-тренировочного процесса баскетболистов;

– потребностью разработки высокоэффективных инновационных методик направленных на повышение уровня технической и физической составляющих спортивной подготовки баскетболистов и преобладанием консервативных тенденций в организации учебно-тренировочного процесса.

Все перечисленные факторы указывают направление научного поиска и позволяют сформулировать основную проблему исследования – совершенствование процесса подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной специализации.

Таким образом, наличие практической потребности в более совершенных технологиях подготовки спортивного резерва в игровых видах спорта заставляет искать новые пути модернизации тренировки баскетболистов на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

**Анализ научно-методической литературы** выявил круг вопросов, по которым у специалистов нет единого мнения, и которые требуют дополнительных исследований. В разное время вопросами тренировки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки занимались Р. В. Мирошникова, В. М. Жерновников, А. Николич, В. Параносич, Г. Л. Островский, Г. Н. Максименко, Ю. М. Портнов, В. А. Данилов, А. Я. Гомельский, В. Г. Луничкин, В. Г. Башкирова, М. И. Духовный, Д. И. Нестеровский, В. А. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. В их работах раскрываются методические основы теории и практики баскетбола, отражены вопросы построения и организации многолетнего тренировочного процесса. В своих исследованиях подчеркивают необходимость интегрирования физической и технической подготовки юных баскетболистов [1, 5, 6].

Другие специалисты (Ю. М. Портнов, В. Г. Башкирова, В. Г. Луничкин, М. И. Духовный, А. Б. Мацак, А. Б. Саблин) в своих работах разделяют их в самостоятельные виды подготовки. Отметим при этом, что нет единства мнений в рядах экспертов и по вопросу приоритетного компонента тренировочного процесса на этапе начальной специализации. В. М. Жерновников в своей работе доказывает необходимость и эффективность комплексного, нежели одностороннего, развития двигательных способностей баскетболистов, тогда как В. А. Кудряшов и Р. В. Мирошникова доказывают эффективность приоритетного развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов. При этом, зарубежные авторы (А. Николич, В. Параносич), основываясь на исследованиях Г. Л. Островского, определяют основным компонентом физической подготовки баскетболистов на этапе начальной специализации развитие общей

выносливости. Аналогичной позиции придерживаются и отечественные специалисты В. А. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов [1, 5].

Изучая вопрос о применении прикладной аэробики в других видах спорта, как дополнительного средства спортивной тренировки, отметим, что ранее эта проблема исследовалась, в частности, в работах Ю. В. Пармузиной и Т. В. Романовой. Прикладная аэробика доказала свою эффективность и получила широкое распространение, как эффективное средство развития выносливости и координационных способностей, в фигурном катании, боксе, футболе, борьбе и других видах спорта. Однако на сегодняшний день нет научно обоснованной методики применения средств прикладной аэробики в тренировке баскетболистов [2, 3].

**Цель и задача данной работы** – обосновать эффективность методики использования средств прикладной аэробики в подготовке юных баскетболистов на этапе начальной специализации.

Научные исследования проводились поэтапно на базе ДЮСШ г. Донецка. В них приняли участие юные баскетболисты в возрасте 10 – 11 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки по баскетболу. Общее число испытуемых составило 65 человека. Было предложено проводить 2 раза в неделю, продолжительностью 60 минут комплекс прикладной аэробики. При этом рекомендуется темп музыки в пределах 120-130 ударов в минуту. В ходе занятий, как и при обычной методике обучения, устраняются ошибки в технике выполнения приемов.

**Результаты исследования.** Методика занятий прикладной аэробикой с юными баскетболистами должна предусматривать проведение занятий по физической подготовке, а также специальные занятия с использованием средств, как прикладной аэробики, так и упражнений по технико-тактической подготовке, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Прикладная аэробика, понятая как нетрадиционное средство физической подготовки в баскетболе, включает в себя набор упражнений (из гимнастики, акробатики, спортивных игр, футбола), выполняемых под музыкальное сопровождение не только в аэробном, но и в анаэробном режиме. Использование специально подобранных упражнений в разминке юных баскетболистов под музыкальное сопровождение вызывают не только высокие положительные эмоции, создают щадящие условия для нервной системы, но и оказывают определенное тренирующее воздействие на организм юных баскетболистов [2, 3].

Подготовка юных баскетболистов на этапе начальной специализации будет более эффективной, если:

- использовать средства классической аэробики (базовые шаги, их вариации и комбинации) в комплексном взаимодействии со средствами технической подготовки баскетболистов (стойка игрока, поворот, перемещение в защитной стойке, имитация броска с мячом и без мяча и т.д.);
- определить оптимальный набор тренировочных средств, необходимых для повышения уровня физической и технической подготовленности;
- осуществить интегрирование средств прикладной аэробики и арсенала технических элементов баскетбола и их выполнение методом строго регламентированного упражнения;
- ввести раздел прикладной аэробики в годичный тренировочный цикл баскетболистов как составную часть учебно-тренировочных занятий.

В современном баскетболе значительно увеличился объем двигательной активности, которая проявляется в постоянно возникающих неожиданных ситуациях, требующих проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности. Использование прикладной аэробики в тренировке баскетболистов 10 – 11 лет, которая представляет собой взаимосвязь музыкально – двигательных и соревновательно – игровых средств, является на этапе начальной специализации наиболее рациональной и обеспечивает всестороннее физическое развитие, комплексность тренирующих воздействий, функциональную базу для эффективного обучения технике движений и дальнейшего спортивного совершенствования [6].

Средства прикладной аэробики (включающие в себя разновидности ходьбы и бега, базовые шаги аэробики, элементы стоек баскетболиста, перемещений игрока, имитации бросковых движений, выполняемых с мячом и без мяча, а также шаги аэробики, трансформированные в элементы техники баскетбола и комплексы для развития гибкости групп мышц) реализуются в форме учебно-тренировочных занятий с использованием метода строго регламентированного упражнения и специальных методик для разучивания комбинаций шагов аэробики.

Подготовка баскетболистов на этапе начальной специализации с использованием средств прикладной аэробики обеспечивает повышение игровой результативности юных спортсменов, позволяет повысить интенсивность тренировочной нагрузки, способствует поддержанию работоспособности в условиях напряженной в соревновательной деятельности.

Проведенное исследование позволило сделать ряд обобщенных **выводов** теоретического и прикладного значения.

Современная спортивная подготовка баскетболистов представляет собой многокомпонентную систему. По преимущественной направленности выделяют две группы видов подготовки: аналитическую и интегральную. К аналитической подготовке относят физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, а ко второй – игровую, проблемно-ситуационную и соревновательную. Выявлено, что игроки на этапе начальной подготовки должны обладать специфическим для баскетбола должным, а не абсолютным уровнем развития физических способностей. Приоритетное значение, на этапе начальной специализации необходимо отдавать развитию общей выносливости, скоростно-силовых способностей, координации и гибкости игроков [4].

Ведущими средствами прикладной аэробики, детерминирующими уровень технической и физической подготовленности юных баскетболистов, являются: упражнения повышенной координационной сложности; упражнения вызывающие аэробную производительность сердечнососудистой и дыхательной системы; упражнения, отражающие специфические особенности техники баскетбола; упражнения для развития гибкости. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов направлена на развитие общей выносливости, координационных способностей, гибкости, скоростных качеств, а также включает в себя комплексы упражнений для разминки, основной – аэробной части занятий, упражнения на расслабление. Средства прикладной аэробикой сопрягаются с приемами технической подготовки, включая в себя элементы перемещений, стоек, поворотов и других действий, изучаемых на данном этапе тренировочного процесса. Продолжительность программы рассчитана на игровой сезон, за исключением соревновательного этапа подготовки. Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю, продолжительностью 60 минут [2, 3]. В результате использования средств прикладной аэробики происходят существенные изменения функциональных показателей и статистически значимый прирост показателей уровня физической подготовленности. Специальные комплексы прикладной аэробики способствуют повышению уровня технической подготовленности юных баскетболистов.

Деятельность инструктора по аэробике при работе в команде с баскетболистами 10–11 лет должна начинаться с оценки исходного уровня функционального состояния, физического развития, технической и физической подготовленности. Полученные в ходе тестирования данные сравнить с нормативными требованиями, предъявляемыми к баскетболистам на этапе начальной подготовки.

При проведении тестирования придерживаться следующих правил: идентичность условий и времени проведения; доступность выполнения тестовых заданий; предварительное обучение технике выполнения тестов; соблюдение гигиенических требований (температура, освещенность и т.д.).

Проведение занятий прикладной аэробики следует начинать с постановки техники базовых шагов и приучению к вербальным и невербальным командам отражающих специфические особенности аэробики. Следует тщательно подбирать музыкальное сопровождение с учетом возрастных особенностей занимающихся. Необходимо придерживаться графика распределения технических элементов в годичном цикле подготовки. Вводить следующий технический элемент только по мере усвоения и правильного выполнения предыдущего в условиях повышенной координационной сложности.

Так как методика носит прикладной характер, то на учебно-тренировочном занятии необходимо присутствие основного тренера команды для исправления возможных ошибок при выполнении технических элементов. При выполнении комплексов направленных на развитие гибкости постепенно увеличивать амплитуду движения и время статической фиксации. Привить навыки самостоятельного растягивания для использования в тренировочных и пред матчевых разминках.

В процессе тренировочного занятия производить ротацию занимающихся, менять местами шеренги, давать возможность выполнить комбинацию самостоятельно без поддержки инструктором [6].

**Перспективы дальнейших разработок** в данном направлении считаем разработку программ и методики преподавания курса "Спортивно-педагогического совершенствования в избранном виде спорта" для эффективной подготовки компетентных тренеров, в поиске новых путей и активных методов обучения и совершенствования технической и физической подготовки в системе спортивной тренировки баскетболистов.

#### Использованные источники

1. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А. Я. Гомельский. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 352 с.
2. Лисицкая Т. С. Аэробика: Т. 1: Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
3. Лисицкая Т. С. Аэробика: Т. 2: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 215 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособ. / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
5. Фураева Н. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: Автореф. дис. . канд. пед. наук / Н.В. Фураева. РГАФК – М., 2001. – 31 с.
6. Чернов С. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортивно-игровых команд / С. В. Чернов // Теория и практика физ. культуры. 2006. – № 3. – С. 56-59.

*Moskalets T. V., Zvereva K. N., Koval T. V.*

#### HU EFFECTIVENESS OF USING OF THE APPLIED AEROBICS IS ADDITIONAL MEANS OF SPORT TRAINING OF BASKETBALL-PLAYERS

*In the article an aerobics is presented as additional means of preparation in the educational training means process of basketball-players. The theoretical aspects of the use of facilities of the applied aerobics in technical and physical preparation of basketball-players are exposed.*

**Key words:** *the applied aerobics, basket-ball, educational is an educator process, sport training.*

*Стаття надійшла до редакції 19.09.2013 р.*