

РАЗВИТИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ–БАСКЕТБОЛИСТОВ ЗА МИНИМАЛЬНЫЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ

Е.М. Батенко, А.А. Лосева

Омский государственный институт сервиса

В ходе постоянных игр и тренировок, студенты, занимающиеся баскетболом, развивают свою выносливость. Замечено, что скоростная выносливость и воспитание игровых навыков развиваются довольно быстро, так, что спортсмены и не замечают этого. Учебно–тренировочная программа построена на беговых упражнениях, изучении техник ведения мяча, броска в кольцо и игровой практики между спортсменами команды института [1]. Сравнивая контрольные показатели зачетных нормативов, студенты, занимающиеся баскетболом и студенты, посещающие физическую культуру согласно расписанию, показывают различные результаты, не зависящие от того, в какой они группе. Это объясняется половой принадлежностью, занятиями спортом до поступления в институт и, главное, желанием развиваться. Тренировки студентов – баскетболистов по времени значительно дольше занятий физической культурой для общего развития, а значит, больше возможностей развивать выносливость в рамках института, не учитывая самостоятельные занятия спортом. Хорошо развитая общая выносливость помогает развитию специальная выносливости – это выносливость к определенной деятельности.

Целью данного исследования является развитие скоростно–силовой выносливости именно у студентов – баскетболистов, развитие силовых способностей на той базе, которую они уже наработали. И как следствие, улучшение контрольных показателей по нормативу «сгибание–разгибание рук в упоре лежа».

Силовая выносливость – это специфическое проявление одновременно двух двигательных способностей – выносливости и силы, навык длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия [2]. Такая выносливость напрямую связана с общей выносли-

востью, но отличается от нее преимущественно силовым характером работы. От уровня силовой выносливости зависят не только спортивные достижения, но и адаптация к силовым нагрузкам в повседневной жизни. (Перенос тяжелой сумки, ребенка на руках и т.п.)

Проведение эксперимента ведется в контрольно – экспериментальной группе за счет внесения силовых упражнений в занятия. Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определенной степени, поэтому *методом* данного исследования является многократное преодоление сопротивления до значительного утомления. Критерий, по которому можно будет судить о развитии специальной выносливости – число повторений контрольного упражнения, выполняемого «до отказа». В зависимости от количества участвующих в работе мышц, существует несколько видов выносливости. Если задействовано от 1/4 до 3/4 мышечной массы тела, то такую выносливость называют региональной. Региональная работа приводит к менее выраженным метаболическим сдвигам в организме, в её обеспечении возрастает доля анаэробных процессов [3].

При отжиманиях, вопреки ошибочному мнению студентов, считающих, что работают лишь руки, задействуется множество мышц: большие грудные, трехглавые мышцы плеча (трицепсы), дельтовидные, локтевые, передние зубчатые мышцы, клювовидно – плечевые мышцы. За счёт незначительных вариаций (ширина постановки рук, угол наклона) можно изменять нагрузку на разные мышцы.

Контрольное упражнение, на базе которого, велось исследование (сгибание – разгибание рук в упоре лежа) является универсально – силовым за счет того, какое количество мышц развивает студент – баскетболист, тело которого на протяжении выполнения упражнения напряжено. Для развития контрольного показателя не требуются приспособления, инвентарь, специальная одежда, спортивные снаряды (в отличие, например, от подтягиваний на турнике). При отжимании от пола мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела.

Для выполнения упражнения необходимо лишь сделать небольшую разминку верхней части туловища. Работа по развитию региональной выносливости будет базироваться на некоторых методах развития общей выносливости. [5]

- метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- метод повторного интервального упражнения;
- метод круговой тренировки;

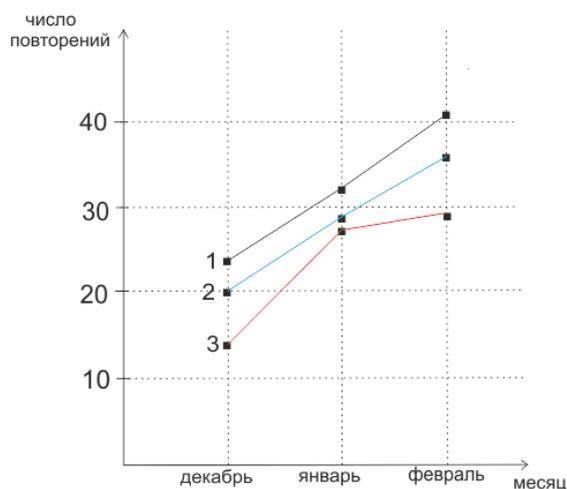


Рисунок – График результатов спортсменов

Учитывая периодичность тренировок баскетболистов (три раза в неделю) и проведение исследования в течение трех месяцев, была разработана следующая программа. (см. таблицу1) В начале каждого месяца проводится контрольный тест, включающий в себя три подхода отжиманий с отдыхом в 5 минут, выполняемых «до отказа».

Таблица – Тренировочная программа для студентов

| Номер тренировки | Выполняемые упражнения |
|------------------|--|
| Декабрь | |
| 1 | Контрольный тест |
| 2,3 | Отжимания с коленей, планка |
| 4,6,7 | Интервальная тренировка |
| 5,8,9 | Тренировка, направленная на увеличение общего кол-ва отжиманий, сделанных за всё занятие |
| 10 | Отжимания с различной постановкой рук |
| Январь | |
| 11 | Контрольный тест |
| 12,15,18 | Интервальная тренировка |
| 13,14 | Занятие – отдых, (разминка рук, но без отжиманий) |
| 16 | Отжимания с различной постановкой рук |
| 17,19 | Тренировка, направленная на увеличение общего кол-ва отжиманий, сделанных за всё занятие |
| Февраль | |
| 20,30 | Контрольный тест |
| 21,23,26 | Тренировка, направленная на увеличение общего кол-ва отжиманий, сделанных за всё занятие |
| 27,29 | Занятие – отдых, (разминка рук, но без отжиманий) |
| 22,24,28 | Интервальная тренировка |
| 25 | Отжимания с различной постановкой рук |

Следовательно, итог каждого теста: три числа, записанные по выполнению каждого подхода. После стартового теста на последующих тренировках проводятся упражнения, подводящие к количеству увеличения повторов контрольного норматива.

Необходимо отметить, что исследование велось параллельно со стандартными тренировками спортсменов, следовательно, необходимо учитывать, что на развитие скоростно-силовой при отжиманиях выносливости выделялось не более 20 минут от каждой тренировки. План программы рассчитан на 30 тренировок, распределенных в течение трех месяцев: Отжимания с коленей и планка на первых тренировках выполняются для подведения к интенсивным отжиманиям, даже для тех спортсменов, которые уверенно делают контрольный тест, облегченные отжимания помогут понять, насколько большее количество они смогут сделать. Планка – статическое упражнение, направленное на укрепление мышц пресса, а также тех же мышц, что задействованы при отжимании. В данном исследовании выполняется с опорой на предплечья, кисти, а также боковая планка.

Итогом данного исследования стало построение графика на основе среднего арифметического результатов десяти спортсменов. (Рис. 1) Количество максимальных повторений указано по подходам. В декабре: 23,20,14; в январе: 32,29,28; в феврале 41,36,29. Достижением является увеличение результата именно в третьем, самом сложном подходе.

Литература

1. Козин, В. В. Моделирование противодействий соперников в технико-тактической подготовке баскетболистов групп спортивного совершенствования / Издательство СибГУФК, Омск 2014. – 168с.
2. Афанасьева, И. В. Физическое воспитание баскетболистов в неспециализированных вузах / Омский государственный институт сервиса, Омск, 2006. – 31с.
3. Развитие выносливости в смешанных единоборствах [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://www.allbudo.ru/adv/> Загл. с экрана. (дата обращения 2.12.14)

4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.

5. Козин, В. В. Моделирование противодействий соперников в технико–тактической подготовке баскетболистов групп спортивного совершенствования / Издательство СибГУФК, Омск 2014. – 168с.