

РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОК 16-17 ЛЕТ

*Игошин Вячеслав Юрьевич, тренер
Муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа «Уникс-юниор»*

Аннотация: В статье представлена методика плиометрической тренировки для баскетболисток 16-17 лет, которая разработана для повышения показателей физической и технической подготовленности занимающихся. В методике целенаправленно подобраны упражнения для развития быстроты (со всеми ее составными компонентами) и силы (с ее видами и разновидностями), а также скоростно-силовые способности (включая ее специфические проявления).

Ключевые слова: баскетболистки 16-17 лет, тренировочный процесс, методика, плиометрическая тренировка.

Актуальность. Несмотря на свою более чем вековую историю, баскетбол является динамично развивающимся видом спорта. Современные темпы его развития предъявляют высокие требования к физической подготовленности баскетболисток. Учитывая, что тренировочные методики и уровень игры заокеанских баскетболисток заметно отличается. Нам необходимо искать новые методики тренировок апробировать, применять и внедрять их в тренировочный процесс [5,6].

Учитывая, что максимальные показатели силы достигаются в 15-16 лет. Относительная сила по мере увеличения массы тела может практически не увеличиваться или даже снижаться. Скоростно-силовые возможности в наибольшей мере совершенствуются в 10-14 лет. В этот период особенно заметно растет прыгучесть [7].

Исходя из этого, особенно актуальной является применение методики плиометрической тренировки, так как в этом процессе задействуется большее количество мышечных групп. Плиометрическая тренировка выступает как средство повышающее мощность мышц за счет своей скоростной работы во время отталкивания и развития силы при добавлении отягощения, естественно перед применением методики плиометрической тренировки необходимо подготовить связочно-суставной аппарат занимающегося [3,4].

Учитывая утверждение Тудора О. Бомпа и Карло А. Буцелли о том, что адаптация внутримышечного координационного переноса происходит от одного упражнения к другому, пока существует специфическая двигательная модель (мышечная координация). Например, максимальное произвольное задействование двигательных единиц, развивавшееся по средствам тренировки максимальной силы, может быть перенесено на определенный спортивный навык если спортсмен знает технику, можно сказать что технические элементы игры должны быть отработаны для положительного переноса силовой и скоростно-силовой подготовки [1].

Изучая литературу по теме исследования было выявлено, что в методике плиометрической тренировки активно используется метод, применяемый

советскими легкоатлетами в тренировочном процессе, который называется ударный метод, подробно описанный в книге Ю.В. Верхошанского «Основы специальной силовой подготовки в спорте» [2].

Американские спортсмены и тренеры стали применять и адаптировать данный метод для тренировок в различных видах спорта, к сожалению в нашей стране данная практика не получила широкого применения. Учитывая потенциальные возможности данного метода, нами была разработана и внедрена в тренировочный процесс баскетболисток команды ДЮБЛ (Детско-юношеская баскетбольная лига) методика плиометрической тренировки.

Целью исследования. Разработка методики плиометрической тренировки для баскетболисток 16-17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования нами была проанализирована научная и учебно-методическая литература по результатам чего было выявлено, что у девочек в данный возрастной период начинается биологическая перестройка половой системы организма, так в первой фазе происходит отторжение слизистой оболочки матки и менструальное кровотечение, уменьшается количество эритроцитов, гемоглобина, лейкоцитов и тромбоцитов в этот период происходит резкое падение уровня обмена веществ, урежается частота дыхания и сердцебиения, нарушаются процессы внимания, снижается чувствительность сенсорных систем, повышаются раздражительность, эмоциональная неустойчивость. Вторая фаза характеризуется развитием фолликула в яичнике, вплоть до его созревания и разрыва, в этот период нарастает содержание в крови женского гормона эстрогена, происходит развитие слизистой матки; в третьей фазе концентрация эстрогена в крови начинает снижаться, а концентрация прогестерона еще не велика, резко снижается работоспособность и повышается функциональная стоимость выполняемой работы; во время четвертой фазы на фоне повышенной концентрации прогестерона происходит повышение уровня обменных процессов и работоспособности [1].

Учитывая особенности развития женского организма организацию и содержание тренировочного процесса необходимо специально выстраивать и подбирать.

Методика плиометрической тренировки позволяет контролировать и при необходимости корректировать количественные и качественные показатели тренировочного процесса, а так объем нагрузки и ее интенсивность в соответствии с возможностями занимающихся.

Плиометрия это по сути своей «ударный» метод тренировки, в рамках которого используются такие простые упражнения как: прыжок на скакалке, прыжок в глубину, запрыгивания на низкую скамейку (высотой до 30 см.) и тумбу (высотой 1 м), работа с напольной лестницей, отжимания с хлопками, отжимания с передачей набивного мяча партнеру, передвижения в упоре лежа боком, ускорения с отягощением и т.д.

Наглядно структура и содержание методики представлено в таблице 1.
Таблица 1 – Методика плиометрической тренировки для баскетболисток 16-17 лет (на примере 1 микроцикла)

№ микроцикла	День микроцикла	Номер и название комплекса	Методы выполнения	Дозировка (мин)
№1 (первая неделя)	1 день	Комплекс №1.	Повторный Игровой	30 минут
	2 день	Комплекс №2.	Повторный Игровой	30 минут
	3 день	Комплекс №3.	Повторный Игровой	20 минут
	4 день	День отдыха		
	5 день	Комплекс №5.	Повторный Игровой	30 минут
	6 день	Комплекс №6.	Повторный Игровой	20 минут
	7 день	Игровой день		

Комплекс 3:

Разминка:

1. Общеразвивающие упражнения – 7 минут.
2. Специально беговые упражнения – 7 минут.
3. Сретчинг – 7 минут.

Основная тренировочная работа:

4. Выпрыгивания на месте с набивным мячом 2 кг., 3 серии по 20 повторений
5. Прыжки на носках с вытянутым вверх набивным мячом 2 кг., 3 серий по 28м
6. Шаг конькобежца боком с натянутой резиной 20 кг. без остановки 20 м., 4 повторения
7. Спрыгивание с платформы 25 см с последующим ускорением 14 м., 6 повторений.
8. Спрыгивание с платформы 25 см с выпрыгиванием вверх и последующим ускорением 14 м., 6 повторений.
9. Спрыгивание с платформы 25 см с последующим выбросом набивного мяча 5 кг вперед и ускорением 14 м., 6 повторений.
10. Бег с высоким подниманием через конусы 30 см., 6 повторений по 10 м.
11. Бег с высоким подниманием правым боком через конусы 30 см., 3 повторения 10 м.
12. Бег с высоким подниманием левым боком через конусы 30 см., 3 повторения 10 м.
13. Прыжки через конусы 30 см. с последующим приставным шагом влево и обратно для последующего прыжка через конус 3 повторения 10 м.
14. Прыжки через конусы 30 см. с последующим приставным шагом вправо и обратно для последующего прыжка через конус 3 повторения 10 м.
15. Прыжки боком через конус 30 см. с последующим быстрым шагом веред – назад и очередным перепрыгиванием через конус, 3 повторения 10м.

16. Прыжки боком через конус 30 см. с последующим быстрым шагом назад – вперед и очередным перепрыгиванием через конус, 3 повторения 10м.
 17. Прыжки через скамью 25 – 30 см. 3 серии 60 повторений.
 18. Прыжки на скакалке 500 прыжков 3 серии.
 19. Отжимания с изменением положения рук вверх и вниз 4 серии по 15 отжиманий.
 20. Отжимания с изменением положения рук в стороны 4 серии по 15 отжиманий.
- Заминка:
- Затяжка, упражнения на расслабление мышц, самомассаж и использованием массажного роллера.

Для определения эффективности внедрения разработанной нами методики плиометрической тренировки для баскетболисток 16-17 лет нами планируется изучить показатели физической и технической подготовленности занимающихся.

Для определения показателей физической подготовленности баскетболисток будут использоваться следующие тесты:

1. Бег 30 м.
2. Прыжок по Абалакову.
3. Прыжок в длину места.
4. Бросок набивного мяча из-за головы 1 кг.

Для определения показателей технической подготовленности баскетболисток будут использоваться следующие тесты:

5. Перемещение 6х5.
6. Передачи мяча в стену.
7. Дистанционные броски.
8. Комплексное тестирование.

Заключение. Таким образом, по итогам проведенного исследования можно заключить, что в подготовке баскетболисток 16-17 лет необходимо активно использовать новые методики тренировки, которые позволят достигать необходимого уровня физической подготовленности, требуемого от игроков команды ДЮБЛ. При этом необходимо обязательно учитывать биологические циклы и физическое состояние баскетболисток при подборе нагрузки для каждого игрока индивидуально, отслеживая при этом уровень их физической работоспособности.

Список литературы:

1. Бомпа, Т. О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, К. А. Буцечелли. – М.: Спорт, 2016. – 384 с., ил.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - 2-е изд., пераб. и доп. / Ю.В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
3. Емельянова Ю.Н. Кросфит как система развития физических качеств в спортивных играх / Ю.Н. Емельянова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании : материалы V межрегиональной научно-практической

конференции с международным участие. - М. : ЦСП и М, 2016. - С . 82-88.

4. Игошин, В. Ю. Развитие взрывной силы баскетболистов, применяя ударный метод тренировки / В. Ю. Игошин, А. А. Шайхисламов, И. Е. Коновалов // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - №7 (1). - С.87-89.

5. Матвиенко, О. В. Особенности тренировочного процесса студенческой команды в соревновательных циклах / О. В. Матвиенко, Н. А. Серебренникова // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С. 275-276.

6. Ruchkina, K. A. Concentration of attention in basketball / K. A. Ruchkina, I. E. Konovalov, V. I. Volchkova // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. - С.182-183.

7. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, Н. А. Фудин, Б. А. Поляев, А. В. Смирнов. - М. : ООО «Медицинское информационное агентство», 2012. - 544 с.: ил.