

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ, НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

О. П. Круталевич

(УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск, Республика Беларусь)

Аннотация. В данной статье исследуются специфические аспекты силовой подготовки молодых атлетов, которые избрали баскетбол в качестве основного направления своей спортивной деятельности. Рассматриваются современные требования к физической подготовленности баскетболистов, учитывающие актуальные изменения в динамике игры и тактике. Приводятся данные о распространенных мифах, а также о реальных рисках, связанных с силовыми тренировками для детей, а также подчеркиваются положительные результаты, которые можно получить при грамотной организации тренировочных процессов. Включены рекомендации по созданию эффективных программ силовых тренировок для юных спортсменов, в том числе выбор оборудования и методологии выполнения упражнений.

Ключевые слова: баскетбол, силовая подготовка, физическая подготовка, юные спортсмены, начальная спортивная подготовка.

Современный баскетбол представляет собой динамично развивающийся вид спорта, который неуклонно трансформируется в сторону все более быстрого и агрессивного стиля игры. Эволюция правил направлена на увеличение зрелищности матчей, что влечет за собой усложнение технических действий и улучшение тактического взаимодействия среди команд. Кроме того, увеличивается количество физических контактов между игроками, что подразумевает необходимость развития физической подготовленности спортсменов на новом уровне.

Сравнивая с прошлыми периодами, следует отметить, что современные тренировки требуют от игроков скорости выполнения действий, силы и координации, чтобы эффективно справляться с физическими контактами и ударами соперников. Это включает в себя необходимость высоких прыжков, стремительности передвижений и быстроты передачи мяча, а также способность к быстрой смене ролей – перехода от защиты к атаке и обратно.

Учитывая возрастающие физические нагрузки, которые испытывают баскетболисты в рамках соревновательного процесса, для достижения успехов на высоком уровне необходима основательная силовая под-

готовка, соответствующая требованиям современного баскетбольного единоборства. Целенаправленный подход к силовым тренировкам для юных баскетболистов позволит не только оптимизировать процесс их подготовки, но и значительно повысит эффективность выступлений на соревновательном уровне.

Силовая подготовка у юных баскетболистов, как правило, включает в себя разнообразные упражнения, направленные на развитие мышечной силы, координации и гибкости. Основной задачей является формирование базовых функциональных возможностей, которые будут способствовать безопасному и эффективному выполнению движений, характерных для баскетбольной игры. Однако недостаточное внимание к данному аспекту в тренировочном процессе может привести к физическим травмам, а также к снижению интереса к своему виду спорта.

Проблемные аспекты силовой подготовки:

Одной из главных проблем, с которыми сталкиваются тренеры, является риск применения неподходящих упражнений для юных спортсменов. Многие наставники зачастую основывают свои методики на педагогике взрослых, не учитывая анатомические и физиологические особенности растущего организма. Выбор упражнений должен учитывать возрастные характеристики детей, их уровень физической подготовленности и индивидуальные потребности. При этом важно помнить, что неправильная техника выполнения может привести не только к травмам, но и к формированию неправильных двигательных навыков.

Методические рекомендации:

Постепенность нагрузки: начинать силовую подготовку следует с минимальных нагрузок, постепенно увеличивая их за счет увеличения числа повторений и подходов, а также разнообразия используемых упражнений.

Ограничение использования свободных весов: для начинающих баскетболистов целесообразно использовать собственный вес тела и специальные тренажеры, которые обеспечивают безопасность выполнения упражнений и снижают риск травм. Упражнения с использованием свободных весов могут быть введены только на более поздних стадиях подготовки, когда игроки освоят технику выполнения базовых движений.

Развитие основных физических качеств: существует необходимость балансировки силовых тренировок с упражнениями на развитие выносливости, гибкости и скоростных качеств. Важно применять комплексный подход, который будет включать функциональные тренировки, направленные на развитие всех аспектов физической подготовки.

Интеграция тренировок в общую программу: силовые тренировки должны быть интегрированы в основные занятия по баскетболу. Это позволит не только оптимизировать время, проведенное в зале, но и улучшить взаимодействие между силовыми упражнениями и игровыми действиями на площадке.

Психологический аспект: дети часто более восприимчивы и подвержены влиянию мнения окружающих. Важно стимулировать их интерес к занятиям, объясняя необходимость силовой подготовки и ее прямую связь с успешностью в баскетболе.

Заключение. Силовая подготовка играет значительную роль в формировании физической готовности юных баскетболистов. Грамотно построенная программа тренировок, учитывающая медицинские и возрастные особенности, поможет не только динамично развивать физическую силу спортсменов, но и снизит риск травм. В этой связи необходим постоянный контроль со стороны тренеров, а также обучение детей правильной технике выполнения силовых упражнений. Подходя к процессу с умом, можно обеспечить успешное и безопасное развитие юных атлетов, что в конечном итоге приведет к качественно новым результатам как на уровне индивидуального мастерства, так и в командных соревнованиях.

Таким образом, рассмотренные выше аспекты подчеркивают важность системного подхода к силовой подготовке юных баскетболистов, который обеспечит их успешное развитие как спортсменов и поможет достичь высоких результатов в будущем.

Список литературы

1. Benjamin, H. Strength training for children and adolescents: what can physicians recommend / H. Benjamin, K. M. Blow // *Phys. Sportsmed.* – 2003. – No. 31. – P. 19–28.
2. Dahab, K. S. Strength Training in Children and Adolescents. Raising the Bar for Young Athletes / K. S. Dahab, T. M. McCambridge// *Sports Health.* – 2009. – May. – No. 1(3). – P. 223–226.
3. Боричев, Б. И. Современное представление тренеров о проблемах в физической подготовке баскетболистов / Б. И. Боричев // Всероссийский педагогический форум: сборник статей III Всероссийской научно-методической конференции, Петрозаводск, 11 февраля 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2021. – С. 139–142.