

Вікові особливості при занятті баскетболом

Чуча Ю. І., Чуча Н. І., МассAUD Мохаммед
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Стаття висвітлює специфічність підготовки юних спортсменів у розрізі їх вікових особливостей, пропонуються тренувальні вправи.

Ключові слова: організм дитини; зростання; рухова діяльність; вікові особливості.

Вступ. Дитячий спорт сприймається як потужний чинник розвитку організму, що зміцнює здоров'я дітей. Відомо, що у дитячому віці закладаються фундаменти високих і стабільних спортивних досягнень. Це зобов'язує тренерів і методистів вирішувати питання підготовки юних спортсменів згідно з закономірностями вікової фізіології, психології та педагогіки. Останніми роками спостерігається стрибок успіхів у більшості видів спорту. Це є вираженим збільшенням обсягу й інтенсивності фізичного навантаження, і навіть омолодження тих, що займаються спортом. Тенденції дедалі ранньої спортивної спеціалізації сприяє явище раннього дозрівання у сучасних дітей

Мета та завдання даного дослідження полягають у вивченні і аналізі вікових особливостей юних баскетболістів, зв'язку між фізичною підготовкою спортсменів з формуванням і розвитком їх особистісних якостей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, практичний досвід у роботі з юними спортсменами.

Результати дослідження. На відміну від дорослого, на дитячий організм під час занять спортом падає подвійне навантаження, оскільки проти нього стоять два завдання – забезпечити адаптацію до великих фізичних навантажень і психоемоційних напруг, виконати функцію зростання і розвитку.

На кожному віковому етапі організм дитини, який зазнає змін у процесі зростання і розвитку, постає як єдине ціле, що склалося у процесі еволюції і має свої особливості. З одного боку, під час регулярних занять спортом потрібен виключно уважний підхід до дозування навантажень, не допускати перевтоми, не порушуючи і уповільнюючи природних процесів біологічного розвитку. З іншого боку, організму дитини, усім функціям необхідне стає та порівняно інтенсивне тренування, оскільки у цьому віковому періоді є певні зони для найефективнішого, цілеспрямованого виховання і закріплення найважливіших у спортивному відношенні якостей і боків рухової діяльності.

Однією з основних фізіологічних особливостей процесу розвитку, що відрізняє організм дитини від організму дорослого, є зростання, тобто кількісний процес, що характеризується безперервним збільшенням маси

організму, який супроводжується зміною числа його клітин та розмірів. Функціональні системи дозрівають поетапно, змінюються, забезпечуючи організму пристосування у різні періоди онтогенетичного розвитку. Натомість фізичні здібності мають певні сенситивні зони вікового розвитку. Волков Л. В. вказує, що:

- розвиток фізичних здібностей у дітей і підлітків відбувається різночасно;
- величини річних приростів різні у різні вікові періоди і неоднакові для хлопчиків і дівчат;
- у багатьох дітей молодшого й середнього шкільного віку показники фізичних здібностей різні за своїм рівнем (Волков, 1981).

Вікові особливості у структурі організму дозволили визначити вікові періоди розвитку людини. Шкільний вік поділяють на такі періоди: молодший шкільний вік (8-12 років хлопчики і 8-11 років дівчата), середній шкільний або підлітковий вік (13-16 років хлопчики і 12-15 років дівчата), юнацький вік (17-21 рік юнаки і 16-20 років дівчата) (Корягин, 2002).

Руховий апарат дітей, велика рухливість, висока еластичність зв'язок і м'язів, прогресивний розвиток, здатність до диференціюванню ступеня м'язових зусиль дозволяють вже у молодшому шкільному віці опанувати технічно складні види спортивних рухів. Однак, при цьому неприпустимі тривалі динамічні зусилля і статичні напруженості із елементами натуги. Діти молодшого шкільного віку мають стійкість до стомленню при м'язовій роботі. Статичне напруження м'язів супроводжується швидко прогресуючим зменшенням частоти і амплітуди біопотенціалів.

Перевантаження фізичними вправами у дитячому віці можуть призвести до деформації суглобів нижніх кінцівок у зв'язку з зміною їх кістково-хрящової структури. У результаті функціональної вікової недостатності апарату подиху і кровообігу діти молодшого шкільного віку погано пристосовані до роботи в умовах гіпоксемії.

Заняття фізичними вправами з молодшими школярами будуються так, щоб швидкісні короткочасні навантаження чергувалися з достатніми паузами відпочинку, змінювався характер роботи окремих м'язових груп (біг, ігрова діяльність, гімнастичні вправи) (Чуча, 2005).

Відновлювальні процеси після короткочасних вправ протікають у дітей швидше, ніж у дорослих. Інтенсивні тривалі навантаження, і навіть вправи, які потребують швидкісної витривалості, переносяться дітьми незадовільно. Відновлюваний період після їх виконання затягується. Однак увага має приділятися вихованню загальної витривалості. Діти, наприклад, успішно переносять малоінтенсивний біг, що є основним засобом виховання цієї особливості.

Стратегія підготовки визначається точним віком спортсменів і рівнем їх готовності до певного навантаження, при цьому обов'язково повинна враховуватися рухова активність гравців. Крім цього ми можемо (або сам

гравець) фіксувати обсяг рухової активності, виконуваної протягом дня: ранкова зарядка, фізкультпаузи, оздоровчий біг або ходьба, прогулянки, танці, рухливі ігри, а також інші самостійні види фізичної активності (аеробіка, туризм, плавання, спортивні ігри та ін.). (Хромаєв, Мурзин, Обухов, & Защук, 2006). Також на можливості гравців впливають мікроклімат команди, їх затребуваність, зовнішні фактори, рівень підготовленості (фізичної, психологічної, функціональної і технічної).

Пропонуємо комплекс вправ для розвитку швидкості бігу і маневреності.

1. Гладкий біг в різних темпових змінах на відрізках 25-30 м, з поворотами ліворуч-праворуч на 90, 180, 270, 356 градусів.

2. Біг з високим підніманням стегна чергується із захльостуванням гомілки назад (серіями в різному темпі).

3. Біг приставним кроком правим або лівим боком, чергуючи навколишніх кроком або зашагуванням умовної лінії попереду себе.

4. Ривки – прискорення на 10-15 м з різних вихідних положень (за сигналом можливі зміни напрямків руху).

5. «Човниковий біг» з додаванням різних відрізків або під «метрономом».

6. Прискорення-ривки на 20-25 м з положення стоячи або сидячи.

7. Ведення м'яча поперемінно правою чи лівою рукою з використанням перешкод, стійок, обручів, зі зміною напрямку або поворотами за сигналом тренера.

8. Варіанти рухливих ігор: «П'ятнашки», «Квач», «Коло», «Боротьба за м'яч», «М'яч в колі», естафети з використанням м'яча або предметів, в обмеженому просторі, з обтяженнями (Кудимов, 2011).

Висновки. Недостатньо удосконалена система спортивного відбору юних баскетболістів обумовлена багатьма причинами, а також і тим, що немає обґрунтованої інформації про значущість певних факторів для становлення майстерності гравців. До того ж, недостатньо вивчені надійність та інформативність методів відбору дітей для навчання і удосконалення в баскетбольних секціях, групах, класах, практично відсутні наукові дані про граничні тренувальні навантаження для юних баскетболістів різного віку.

Як показує аналіз спеціальної літератури щодо питання відбору в спорті, то для оцінки фізичних можливостей майбутніх спортсменів може бути використано безліч тестів, з яких можна вибрати мінімальний комплекс найбільш інформативних стосовно цілей і завдань досліджень, стану контингенту.

Література:

Волков, Л.В. (1981). *Фізичні здібності дітей і підлітків*. Київ : Здоров'я.

Корягин, В.М. (2002). Система контролю в підготовке баскетболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 27, 92-97.

Кудимов, В.Н. (2011). Подвижные игры как средство отбора детей для занятий баскетболом в группе интенсивного обучения. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 82-85.

Хромаєв, З.М., Мурзин, Е.В., Обухов, А.В., & Защук, С.Г. (2006). *Развитие физических*

качеств баскетболистов: метод. пособие для тренеров по баскетболу. Киев : ФБУ.
Чуча, Ю.И. (2005). Предсезонная подготовка игроков. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы научной конференция* (г. Харьков, 15 января 2005 года). Харьков : ХГАДИ, 167-171.

Відомості про авторів:

Чуча Наталія Іванівна –

старший викладач

E-mail: natali.chucha@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Чуча Юрій Іванович –

доцент

E-mail: chuchayi@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Массауд Мохаммед –

студент, Марокко

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 06.01.2020 р.