

Применение средств и методов общей физической подготовки в тренировке боулера

Фаныгина О.Ю.

Детско-юношеская спортивная школа №30, г. Москва

Анотации:

Рассмотрены основные направления физической подготовки боулера. Выделены средства и методы физической подготовки, обеспечивающие формирование высоких по качеству движений, входящих в состав основного навыка. Показаны разнообразные средства общей физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей боулера. Определены принципы рационального подбора общеразвивающих упражнений и преимущественная направленность воздействия на развитие тех или иных качеств. Представлено научно-методическое обеспечение физической подготовки в учебно-тренировочном процессе занимающихся боулингом в детско-юношеских спортивных школах.

Фанигіна О.Ю. Застосування засобів і методів загальної фізичної підготовки у тренуванні боулера. Розглянуті основні напрямки фізичної підготовки боулера. Виділені засоби та методи фізичної підготовки, що забезпечують формування високих за якістю рухів, які входять до складу основної навички. Показані різноманітні засоби загальної фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей боулера. Визначені принципи раціонального підбору загальноорозвиваючих вправ і переважна спрямованість дії на розвиток тих або інших якостей. Надано науково-методичне забезпечення фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі тих, що займаються боулінгом в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Fanigina O.U. Using means and methods of general physical training in education of bowlers. There were discovered the main directions of bowlers education. The means and methods of physical education, which insure the formation of high quality moves being the part of main skill, are discovered. There were shown different means of general education accounting individual peculiarities of bowler. The principles of choosing general developing exercises and main direction of influence on developing different abilities are represented. It's created the scientific-methodic support of physical education in teaching-training process for children who play bowling in sport schools.

Ключевые слова:

средства, методы, тренировка, боулинг. засоби, методи, тренування, боулінг. means, methods, workouts, bowling.

Введение.

В последнее десятилетие уровень достижений в боулинге значительно вырос. Бурный рост результатов объясняется изменением содержания тренировки. Сегодня наряду с основными средствами избранной специализации значительное место отводится средствам общей физической подготовки [1,2]. Как отмечают авторы [3,4] спортивная тренировка, проводимая на широкой функциональной основе разносторонней физической подготовки, обеспечивает формирование высоких по качеству движений, входящих в состав основного навыка. При выборе средств общей физической подготовки необходимо учитывать физиологические особенности формирования основного двигательного навыка и характер связей, возникающих между ними и средствами разносторонней подготовки.

Для обеспечения положительного взаимодействия двигательного навыка с общеразвивающими упражнениями следует руководствоваться принципами подбора: упражнения должны быть родственны по характеру мышечных усилий и режиму работы организма в целом; должны способствовать более полному развитию качеств; способствовать улучшению специальных навыков; быстро восстанавливать работоспособность и способствовать нормальной деятельности организма. В зависимости от направленности воздействия упражнения носят характер скоростных, силовых, координационных, упражнения для развития гибкости, выносливости и упражнения совмещенного воздействия – сила – гибкость, выносливость – чувство ритма. Для развития физических качеств широко применяют занятия избирательной и комплексной направленности – использование различных однонаправленных средств и одновременное развитие различных качеств и способностей.

Исследования проводились в соответствии с планом научно-методической работы детско-юношеской спортивной школы №30 г. Москвы.

Цель, задача работы, материалы и методы.

Цель исследования – совершенствование спортивной техники боулера с акцентом на развитие общей физической подготовки.

Задача исследования состояла в подборе средств для развития двигательных качеств и координационных способностей в учебно-тренировочном процессе.

Результаты исследований.

По мнению специалистов, физическая подготовка – одна из составных частей тренировочного процесса, которая в значительной мере определяет возможность достижения высоких спортивных результатов в боулинге. Физическая подготовка – сложный, взаимодополняющий комплекс качеств и способностей боулера и требует дифференцированного подхода к ее развитию.

В боулинге возникает проблема не только сбить все десять кеглей первым ударом, но и создать условия для правильного отпускания шара, проявляя быстроту ориентировки, перемещения, слаженного действия рук и ног. Все это необходимо учитывать в процессе физической подготовки и обеспечивать реализацию таких физических упражнений, которые позволили бы боулеру иметь достаточно высокие показатели развития профильных физических качеств, которые обеспечивают способность к их реализации в возрастных границах [5,6].

В процессе развития двигательных способностей у детей, необходимо определение условий, в которых выполняются упражнения, а также режимы их использования (табл. 1).

Применение данного подхода в течение года обеспечивает сохранение двигательных возможностей и создает базу для успешной тренировки.

Характеристика умов виконання вправ

Среда	Характеристика среды	Особенности воздействия
Физическая	Температура, влажность, парциальное давление O ₂ и CO ₂ , упругость, вязкость покрытия и спортивного инвентаря, величина, характер внешнего, дополнительного усилия и распределения его во времени, характеристики выдыхаемого воздуха, питание	Определяет параметры движений и особенности функционирования организма
Информационная	Цифровые, световые, звуковые индикаторы ЧСС, скорости, дистанции, амплитуды, ускорения, силы	Позволяет управлять произвольными движениями и оптимизировать режим двигательных действий
Психологическая	Музыка, цвет, запах, картина, узор, ландшафт, улыбка, характер и интонация речи, благожелательное отношение тренера и инструктора	Создает благоприятный эмоциональный настрой, снижает физический стресс
Социальная	Групповые занятия, единые оптимальные условия жизни, общие интересы, приятное общение, адекватное питание	Создает мотивацию к занятиям, снижает психологический стресс

Развитие двигательных способностей происходит в двух направлениях, тесно взаимосвязанных между собой: повышение общей, разносторонней и физической подготовки к разнообразной двигательной деятельности; повышение специальной физической подготовленности в соответствии с избранной спортивной специализацией для обеспечения высоких спортивных результатов.

В плане общей физической подготовки для развития каждого из физических качеств можно использовать как средство любое физическое упражнение, но нельзя ограничиваться одним упражнением или группой однородных упражнений. Необходимо применять разнообразные упражнения, чтобы охватить работой все основные мышечные группы и акцентировать в их работе все основные стороны движения. Для развития двигательных способностей в целях физической подготовки используются упражнения, сходные по структуре движений и характеру работы мышц с теми спортивными упражнениями, в которых спортсмен специализируется, а также и само спортивное упражнение, в соревновательный период.

Основным методом развития двигательных способностей является метод упражнения, т.е. регулярное многократное повторное с концентрацией внимания занимающихся. Метод упражнения используется во всех вариантах: повторный, переменный, интервальный и соревновательный методы. При этом используются различные методические приемы:

- при выполнении силовых упражнений движения совершаются преимущественно в вертикальной плоскости вверх – против направления действия силы тяжести (бег в гору, вверх по лестнице, поднимание тяжестей), скорость движения незначительная, количество повторений небольшое, резкие изменения в условиях работы мышц не допускаются;
- при скоростных упражнениях масса перемещаемых предметов и частей тела уменьшается (легкая обувь при прыжках); для повышения частоты движения

сокращается амплитуда движений (семенящий бег по лестнице, наступая на каждую ступеньку); длительность выполнения не более 20-25 сек;

- при выполнении упражнений на выносливость интенсивность усилий, скорость и темп движений обычно снижены, движения используются уже заученные, привычные, без резких и неожиданных изменений условий работы мышц.

Регулярное многократное выполнение специально развивающих упражнений в течение относительно длительного периода времени с постепенным повышением требований к работе двигательного аппарата и организма в целом должно привести к таким анатомо-физиологическим изменениям в организме, которые обеспечат более качественное проявление соответствующих двигательных способностей.

Для проверки уровня развития двигательных способностей боулера используются специальные контрольные упражнения: для проверки силы – силовые упражнения; быстроты – скоростные упражнения и т.д.

Контрольным упражнением может быть только такое упражнение, которое позволяет проявить проверяемое качество в полной мере (табл. 2).

Руководствуясь основными положениями о развитии двигательных способностей, наиболее эффективным будет такой тренировочный процесс, в котором оптимально сочетаются применение упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости.

Для правильного развития двигательных способностей важно уметь подобрать физические упражнения.

Целевая направленность основных упражнений в подготовительной части: растягивание мышц задней поверхности голени, икроножной мышцы на которую ложится большая нагрузка при выполнении шагов перед броском шара; растягивание мышц передней поверхности бедра, четырехглавой мышцы, так как остановка в выпаде при выпуске шара требует ее активной работы; растягивание мышц задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при

Двигательные способности и методика их развития

Качества Упражнения	Сила	Быстрота	Выносливость	Ловкость	Гибкость
Для развития способностей (качеств)	С постепенным увеличением преодолеваемого сопротивления и степени напряжения мышц	С постепенным увеличением скорости и частоты движений	С постепенным увеличением количества повторений движений (или длительности усилий)	С постепенным повышением сложности координирования (согласования) движений в пространстве, во времени и по усилиям	С постепенным повышением амплитуды движений
Для проверки уровня развития способностей	С преодолением максимального сопротивления за счет напряжения мышц	С максимальной скоростью или темпом движений	С небольшим количеством повторений (или длительностью) при определенной интенсивности	С высокими требованиями к согласованности движений	С наибольшей амплитудой
Примерные контрольные упражнения	Поднятие груза, прыжок с места в длину или в высоту, толкание (метание) тяжелого снаряда	Пробегание короткого отрезка дистанции на время, вбегание по лестнице наступая на каждую ступеньку (на время), метание легкого снаряда	Количество пробежек с заданной скоростью, бег за автолидером, бег на средние и длинные дистанции	Преодоление полосы препятствий, метание в цель, жонглирование предметами, ходьба по узкой (подвижной) опоре	Наклоны вперед с доставкой пола кистями, «шпагат», «мост»

выполнении упражнений на силу задней поверхности бедра; растягивание внутренних мышц бедра, которые участвуют при выполнении движений в стороны на большой амплитуде.

Примерные упражнения:

1. И.п. – стойка ноги врозь, правая (левая) впереди. Небольшой полуприсед на левой (правой), правая (левая) впереди на пятке. Колено проектируется носком. Наклон прямого туловища вперед. Туловище не разворачивать. Упражнение способствует растягиванию задней поверхности голени.

2. Упражнение выполняется с постановкой передней ноги на степ-платформу.

3. Неглубокий выпад на правой (левой) ноге, туловище слегка наклонено вперед, стопы удерживаются на полу, при недостаточной гибкости – пятка ноги, стоящей сзади, приближена к полу. Упражнение растягивает заднюю поверхность голени (икроножную мышцу).

4. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется с полуприседом на двух ногах (обе ноги согнуты), туловище прямо. Упражнение растягивает камбаловидную мышцу.

5. Выпады в сторону. Упражнение растягивает мышцы внутренней поверхности бедра.

6. Стоя на одной, другая согнута назад, удерживается одной рукой, отводится назад. Упражнение растягивает мышцы передней поверхности бедра.

Упражнения в конце занятия. Целевая направленность:

- увеличение длины и эластичности соединительной ткани, что требует интенсивного статического и динамического растягивания;
- снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия (в особенности у занимающихся нерегулярно).

Примерные упражнения на растягивание:

1. *Упражнения для растягивания мышц спины.*

Варианты:

- А. Лежа на спине, ноги согнуты (колени к груди).
 Б. В упоре на коленях, округлить спину.
 В. Округлить спину в положении стоя, округлые руки впереди.
 Г. В седе правая (левая) нога согнута, левая (правая) прямая. Правой (левой) рукой опираться на пол сзади туловища, левой (правой) удерживать колено разноименной ноги. Поворот туловища и головы направо (налево).
 Д. В седе ноги врозь согнуты, стопы прижаты к полу, наклон вперед, захватив голени руками.

2. *Упражнения для растягивания мышц живота.*

Варианты:

- А. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Медленно выпрямить руки вперед с опорой на пол. Приподнять туловище над полом в области плеч, смотреть вперед, таз не отрывается от пола.
 Б. Лежа на спине, руки вверх, ноги расслаблены. По-

тянуться руками вверх (вдоль туловища). При поясничном лордозе подложить под поясницу свернутое полотенце или маленькую подушечку.

3. *Упражнение для растягивания мышц передней поверхности бедра и паховой области.*

Глубокий выпад правой (левой) вперед с опорой руками о пол, голень расположена перпендикулярно полу. Пружинные движения вниз. То же, стоя на другой ноге.

4. *Упражнения для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий).*

Варианты:

А. Сед, левая (правая) вперед, стопа на себя, правая (левая) согнута, колено в сторону (выворотное). Наклон вперед, спина прямая.

Б. Лежа на спине, обе ноги согнуты, правая (левая) стопа на полу, левая (правая) нога вверх (колени у груди). Выпрямить левую (правую) ногу вверх (колени остаются слегка согнутым).

В. Лежа на спине, одна нога вверх. Тянуть ногу к себе (к животу), удерживая ее двумя руками за бедро.

Г. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется с помощью полотенца (или партнера).

5. *Упражнение для растягивания боковой поверхности бедра и туловища. Латеральное растягивание.*

Стойка на двух: правая (левая) жестко прижата к полу позади левой (правой) скрестно, колено левой (правой) слегка согнуто. Туловище в наклоне и ослаблено латерально влево (плечи и таз находятся в этой же плоскости). Упражнение позволяет растягивать подвздошно-поясничный отдел правой части туловища. Возможно выполнение у стены или с партнером для лучшего удержания равновесия. То же в другую сторону.

6. *Упражнение для мышц боковой части туловища.*

В стойке ноги врозь, одна рука на бедре, другая вверх, небольшой наклон в сторону.

7. *Упражнения для растягивания мышц сгибателей бедра (передней поверхности).*

Варианты:

А. Стойка на одной, другая согнута назад, одноименной (или разноименной) рукой удерживать голень согнутой ноги. Туловище прямо. Возможно выполнение у стены или с партнером для лучшего сохранения равновесия. Неправильное выполнение упражнения наблюдается при приподнятии таза и наклона туловища вперед, что исключает растягивание мышц сгибателей бедра.

Б. Лежа на боку, обе ноги согнуты (одна – вперед, другая – назад). Одноименной рукой захватить голень ноги, отведенной назад.

8. *Упражнение для растягивания ягодичных мышц.*

Лежа на спине, одна нога согнута, руки тянут бедро к груди.

9. *Упражнение для ягодичных мышц и отводящих мышц бедра.*

Лежа на спине, ноги согнуты. Одна нога в выворотном положении, при этом ее стопа фиксирована на

бедре (у колена) другой ноги. Руками захватить бедро лежащей на полу ноги и тянуть ее на себя (к груди).

10. *Упражнения для приводящих мышц бедра (внутренней поверхности).*

Варианты:

А. Лежа на спине, ноги вверх, развести их в стороны.

Б. Упражнение аналогично предыдущему, но с согнутыми ногами. Возможно, осторожно надавливать руками на бедра, тем самым помогая им больше разводиться в стороны.

11. *Упражнения для подвижности лучезапястного сустава.*

Варианты:

А. В положении стоя или седа «по-восточному», руки впереди, кисть от себя, надавливая другой рукой.

Б. В стойке на коленях, кисть повернуть так, чтобы пальцы были обращены к себе.

12. *Упражнение для растягивания трицепса.*

Одна рука согнута, локоть вверх, предплечье за спиной, другой рукой удерживать локоть.

13. *Упражнение для бицепса.*

Наклон вперед в стойке на коленях, одна рука прямая в сторону лежит на полу, другая согнута в сторону, опирается на пол. То же другой рукой.

14. *Упражнения для мышц шеи.*

Варианты:

А. Наклон головы в сторону.

Б. То же, слегка надавливая рукой (одноименной наклону).

В. Наклон головы вперед.

Г. То же, слегка надавливая пальцами рук на затылок.

Д. Поворот головы в сторону.

Выводы.

Используя предложенные упражнения для развития двигательных способностей необходимо: терпеливо выучивать упражнения под наблюдением тренера; правильно выполнять, не допуская ошибок, как самых простых, так и сложных упражнений; тренеру повышенное внимание уделять вопросам техники выполнения физических упражнений.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физической подготовки боулера.

Литература:

1. Гумаров И. Принципы боулинга / И. Гумарова // Боулинг спорт. – 2002. – №1. – С. 22-23.
2. Как организовать детскую школу боулинга? // Боулинг спорт – 2001. – №2. – С. 54.
3. Рич Н. “Боулэнд” – большая страна для маленьких: [Детско-юношеская спортивная школа боулинга “Боулэнд”] / Н. Рич // Боулинг спорт. – 2001. – №3. – С. 24-25.
4. Тонкости подхода: [В овладении классической техникой боулинга] // Боулинг спорт. – 2001. – № 3. – С. 38-39.
5. Фаныгина О.Ю. Особенности построения тренировочного процесса по боулингу в летнем оздоровительном лагере / О.Ю. Фаныгина // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №3. – С. 104-106.
6. Фаныгина О. Организация и методика физической подготовки боулера в детско-юношеских спортивных школах / О. Фаныгина // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 вересня, 2010 року). – Херсон, 2010. – С. 95-99.

Поступила в редакцию 24.02.2011 г.
Фаныгина Оксана Юрьевна
oxibowl@gmail.com