

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК

Шамсутдинов Ш.А.¹, Ермолаев А.П.¹, Султанов А.Д.²

¹ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Башкирский государственный университет», Стерлитамак, e-mail: aleks479@mail.ru;

²ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», Уфа, e-mail: kafedrafvbg@yandex.ru

Современное состояние и динамика развития баскетбола требуют применения в тренировочном процессе абсолютно всех компонентов подготовки, особенно физической и технико–тактической. Интенсивность и продолжительность соревновательных нагрузок, обуславливающих высокую результативность игры, ощутимо возросла. Сложившиеся методы тренировки и подготовки уже не удовлетворяют запросам спортивной практики. Необходимо совершенствовать и обновлять применяемые в тренировочном процессе методики и их комбинации. В тренировочной работе были применены комплексы упражнений с целевой установкой, дифференцированные согласно индивидуальной кондиционной подготовленности баскетболисток и их соревновательному опыту. Воздействуя на такие качества, как сила, быстрота, прыгучесть, специальная выносливость, точность движений, была обеспечена физическая готовность именно к профилирующим двигательным элементам, используемым в соревнованиях. Особенностью проведения работы в исследуемых группах явилось применение средств и методов развития физических качеств, которые востребованы в баскетболе, а также умение применить свою кондиционную подготовку в тактических действиях. Одновременно проводили работу по специализированному совершенствованию техники и методического обеспечения системы физической подготовки. В совокупности это позволило решать задачи универсальной подготовки баскетболисток с большим эффектом, реализуемым в соревновательном цикле.

Ключевые слова: баскетбол, технико–тактическая подготовка, физическая подготовка, игровые амплуа, студентки, группы спортивного совершенствования, дифференцированные комплексы упражнений.

COMPLEX DEVELOPMENT PHYSICAL AND THE EQUIPMENT – TACTICAL COMPONENTS OF TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS

Shamsutdinov Sh.A.¹, Yermolaev A.P.¹, Sultanov A.D.²

¹Sterlitamak branch "Bashkir State University", Sterlitamak, e-mail: aleks479@mail.ru;

²Bashkir State University, Ufa, e-mail: kafedrafvbg@yandex.ru

Modern state and dynamics of basketball development require application in training process of absolutely all components of training, especially physical and technical-tactical. The intensity and duration of competitive loads, which cause high efficiency of the game, has significantly increased. Established methods of training and preparation no longer satisfy requests of sports practice. It is necessary to improve and update methods used in training process and their combinations. In training work complexes of exercises with target installation, differentiated according to individual condition preparation of basketball players and their competitive experience, were applied. By influencing such qualities as strength, speed, jumping, special endurance, accuracy of movements, physical readiness to profile motor elements used in competitions was ensured. A feature of carrying out work in the studied groups was application of means and methods of development of physical qualities which are demanded in basketball, as well as ability to apply the standard training in tactical actions. At the same time, work was carried out on specialized improvement of equipment and methodological support of the physical training system. Together, this allowed to solve the problems of universal training of basketball players with great effect implemented in the competitive cycle.

Keywords: basketball, the equipment – tactical preparation, physical training, game roles, students, groups of sports improvement, the differentiated sets of exercises.

Значение физической подготовки в современном баскетболе непрерывно возрастает. Она формирует функциональную основу для выполнения технических приемов на высокой скорости, обеспечивает активность тактических взаимодействий, обуславливает рост функций, ответственных за адаптацию спортсменов к высоким тренировочным и

соревновательным нагрузкам, а также правильное протекание восстановительных процессов в организме.

Тренировка девушек-баскетболисток напрямую сопряжена с решением вопросов, связанных непосредственно с углубленной специализацией, что требует от них всесторонней подготовленности. Необходимость дифференциации тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе неоднократно подчеркивалась специалистами в области спортивной тренировки [1-3]. Поэтому научное обоснование рационального соотношения средств общей и специальной подготовки в годовом периоде занятий, а также разработка и обоснование методов специальной подготовки считаются исключительно значимыми условиями, конкретизирующими содержание тренировочной работы с баскетболистками на стадии спортивного совершенствования.

Все это возможно реализовать, только применяя новые технологии в учебно-тренировочном цикле, предусматривающие сознательную моторную работу студенток гуманитарного университета, тренирующихся в секциях спортивного совершенствования. Практическая реализация метода индивидуализации, как базового принципа, в баскетболе обычно сводится к выбору тренером конкретных упражнений и методов тренировки спортсменок в зависимости от их индивидуальных особенностей, выявленных опытным путем. Результатом не раскрытых научно обоснованных путей к персональной подготовке баскетболисток является стабилизация спортивного мастерства игроков, при том что степень развития двигательных качеств и работоспособность незначительно повышаются. Таким образом, мы можем говорить о возникающем противоречии между высоким объемом тренировочной деятельности, проделанной игроками, и небольшим смещением их характеристик соревновательной работы.

Как показывает практика, у квалифицированных баскетболисток выявляется невысокая степень реализации скоростно-силовых качеств при исполнении базовых технико-тактических приемов. Причиной этого служат:

- 1) воздействие сложнокоординационной структуры исполняемого технического упражнения;
- 2) неполная степень овладения техникой при реализации двигательных операций;
- 3) стабилизация пространственно-временных параметров системы технико-тактических приемов из-за длительного их использования на одном и том же уровне развития скоростно-силовых качеств [4].

Отсюда понятно, что и физическая, и технико-тактическая подготовленность баскетболисток требует корректировки. Следовательно, нужно улучшать процесс подготовки, учитывая особенности возрастного развития. В усовершенствовании нуждается также и само методическое обеспечение процесса подготовки баскетболисток.

Для устранения первой причины необходимо сделать упор на развитие скоростно-силовых компонентов, а также специфической выносливости баскетболисток [5].

Анализ второй причины показывает, что есть необходимость в изменении методического подхода путем применения элементов дифференцированной методики, то есть на использовании заданий с определенной целевой установкой в ходе физической и технико-тактической подготовки.

Следовательно, нужно сориентироваться на необходимость качественного целенаправленного усовершенствования процесса подготовки баскетболисток. При этом необходимая степень физической подготовленности - это обязательное условие как технического мастерства, так и реализации тактических планов, основанное на убежденности в своих физических возможностях. Необходим совершенно иной методический подход, который позволит раскрыть резервы физического потенциала девушек-студенток в рамках тренировочного цикла. Таким способом, как нам представляется, является метод заданий с целевой установкой, основанный на правилах дифференциации. Этот метод позволяет:

- а) более разумно дозировать тренировочные задания по их двигательной структуре;
- б) в ходе физической подготовки предельно реализовать особенности, присущие возрасту;
- в) направленно и углубленно развивать «сильные» и «слабые» стороны подготовки как отдельных спортсменок, так и игровых разных игровых статусов.

Противоречие между потребностью в высококвалифицированных игроках и недостаточностью учебно-тренировочного времени, отведенного в вузе, определило проблему оптимизации тренировочного процесса по баскетболу с девушками.

Цель исследования - разработка и реализация дифференцированной методики улучшения процесса физической и технико-тактической подготовки с учетом подготовленности баскетболисток различных игровых специализаций.

Материал и методы исследования

В исследовании были применены следующие методы исследования:

1. Анализ спортивно-педагогической литературы использовался для изучения состояния вопроса в педагогической теории и практике.
2. Метод педагогических наблюдений проводился для выявления применения основных технико-тактических приемов баскетбола на учебно-тренировочных занятиях со студентками вуза.
3. Метод пульсометрии проводился для выявления индивидуальных норм физической нагрузки, базирующейся на реакции сердечно-сосудистой системы (ЧСС).
4. Метод педагогического тестирования проводился с целью изучения двигательной и

технической подготовленности студенток.

5. Фиксирование технико-тактических показателей соревновательной деятельности применялось с целью оценки, анализа и последующей корректировки тренировочного процесса.

6. Математическая обработка полученных значений проводилась для статистического анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследований в экспериментальных группах было проведено тестирование игроков всех амплуа для сравнения с необходимыми нормами, выведенными для игроков женской лиги дивизиона «Толпар» Ассоциации студенческого баскетбола.

Таблица 1
Сравнительные результаты тестирования на первом этапе исследования ($X \pm g$)

№	Контрольные тесты	Игровое амплуа	Должные нормы	Результаты группы А	Результаты группы Б
1	Рывок на 20 м, сек.	Защитник	3,01±0,4	3,11±0,4	3,10±0,5
		Нападающий	3,15±0,3	3,31±0,5	3,29±0,5
		Центровой	3,30±0,4	3,42±0,6	3,43±0,5
2	Выпрыгивание вверх с места, см	Защитник	57±1,8	51±1,9	52±1,9
		Нападающий	55±1,6	48±1,8	48±1,9
		Центровой	50±1,2	44±1,8	45±1,8
3	Прыжок в длину с места, см	Защитник	258±2,8	249±2,8	249±2,7
		Нападающий	256±2,6	250±2,7	250±2,8
		Центровой	246±2,1	242±2,7	242±2,9
4	Скоростно-силовая выносливость (2х40 с), м	Защитник	417±6,5	405±6,6	406±6,4
		Нападающий	408±6,3	394±6,3	394±6,5
		Центровой	412±6,2	400±6,3	400±6,4
5	Прыжковая выносливость, кол-во раз за 30 сек.	Защитник	45±2,8	40±2,9	41±2,9
		Нападающий	47±2,8	40±3,0	40±2,9
		Центровой	42±2,4	39±2,9	40±2,8
6	Защитные передвижения (6х5 м), сек.	Защитник	8,42±0,8	8,55±0,9	8,56±0,8
		Нападающий	8,55±0,8	8,66±0,9	8,62±0,9
		Центровой	9,09±0,9	9,24±0,9	9,22±0,9

В целях доведения физической подготовленности баскетболисток исследуемой группы А по степени прыгучести и выносливости до должного уровня проведен эксперимент, предусматривающий акцент на физическую подготовку. Система специальной физической подготовки включала в себя: 1) силовую тренировку тех групп мышц, которые участвуют в выполнении прыжков; 2) углубленное дифференцирование применяемых технико-тактических действий баскетболисток, имеющих различные игровые статусы. Направленность методики была акцентирована на развитии скоростно-силовых качеств баскетболисток (прыгучесть, скоростно-силовая выносливость).

В тренировочном процессе были использованы различные упражнения, разделенные по игровым ролям.

Для защитников:

- 1) ведение мяча – передача – кувырок на гимнастическом мате, получение обратной передачи и быстрый проход к щиту с броском в движении;
- 2) лежа спиной на гимнастическом мате подбросить мяч вверх, сделать полный переворот лежа вправо, поймать мяч, быстро встать и выполнить бросок в прыжке;
- 3) передвижения в максимальном темпе в защитной стойке левым-правым боком (расстояние 4 м) с касанием пальцами пола при изменении направления движения;
- 4) ведение мяча с сопротивлением защитника в парах. Игрок с мячом стоит на лицевой линии на расстоянии 1,5-2 м от впереди стоящего игрока без мяча. По сигналу тренера игрок с мячом ведет и бросает мяч в кольцо, игрок без мяча противодействует и старается отобрать мяч;
- 5) передвижение спиной вперед в защитной стойке зигзагом от лицевой линии до середины площадки, быстро, без остановки. Обратное к лицевой линии с ускорением.

Для нападающих:

- 1) рывки из различных исходных положений (лежа на спине, на животе, упор лежа, сидя) 4x28 м;
- 2) броски мяча с сопротивлением и отклонением назад;
- 3) прыжки на гимнастических матах:
 - на одной ноге с подниманием бедра к груди, по 10 прыжков на каждой ноге;
 - на двух ногах из глубокого приседа 10 прыжков;
- 4) рывки за мячом, подброшенным вперед на 5-6 м. Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать его после первого отскока, проход к кольцу, бросок в движении;
- 5) челночный бег с ведением мяча лицом вперед и обратно спиной вперед на время.

Для центровых:

- 1) игроки стоят в колонне слева от кольца, по сигналу первый игрок в прыжке бросает мяч в щит и уходит в конец колонны, второй игрок в прыжке ловит отскочивший мяч и, не приземляясь, снова бросает в щит и т.д.;
- 2) десятикратное пробегание расстояния между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой. Начинается упражнение с прыжка к кольцу;
- 3) прыжки толчком двумя ног - доставая кольцо, 3x15 прыжков;
- 4) передвижения лицом и спиной вперед (расстояние 4 м) с прыжком и имитацией накрывания при изменении направления движения;

5) в парах, борьба в прыжке за падающий сверху воздушный шарик.

Работа в экспериментальной группе Б была построена с использованием кругового метода. Акцент был сделан на применении следующих упражнений:

1) и.п. - стоя на месте, прорезиненный диск для штанги (15 кг) в руках за головой. Подняться на переднюю часть стопы и опуститься на всю стопу; 2) прыжки через барьеры высотой 45-50 см, расположенные друг за другом; 3) выпрыгивание из приседа с гирей 16 кг; 4) передвижения приставными шагами с гантелями по 2 кг в руках; 5) прыжки со скакалкой 1 мин. по 3 серии.

В результате экспериментальной работы в исследуемой группе А был зафиксирован рост исследуемых показателей и доведения физической подготовленности до должных норм.

Таблица 2

Сравнительные результаты тестирования после эксперимента ($X \pm g$)

№	Контрольные тесты	Игровое амплуа	Должные нормы	Результаты группы А	Результаты группы Б
1	Рывок на 20 м, сек.	Защитник Нападающий Центровой	3,01±0,4 3,15±0,3 3,30±0,4	3,02±0,3 3,14±0,4 3,32±0,4	3,02±0,3 3,20±0,3 3,40±0,3
2	Выпрыгивание вверх с места, см	Защитник Нападающий Центровой	57±1,8 55±1,6 50±1,2	57±1,9 54±1,7 50±1,3	54±1,8 50±1,7 47±1,5
3	Прыжок в длину с места, см	Защитник Нападающий Центровой	258±2,8 256±2,6 246±2,1	258±2,8 256±2,7 246±2,4	251±2,7 251±2,7 243±2,6
4	Скоростно-силовая выносливость (2х40 с), м	Защитник Нападающий Центровой	417±6,5 408±6,3 412±6,2	417±6,3 409±6,3 414±6,3	409±6,4 399±6,5 401±6,4
5	Прыжковая выносливость, кол-во раз за 30 сек.	Защитник Нападающий Центровой	45±2,8 47±2,8 42±2,4	46±2,9 46±2,8 42±2,5	42±2,7 42±2,8 41±2,5
6	Защитные передвижения (6х5 м), сек.	Защитник Нападающий Центровой	8,42±0,8 8,55±0,8 9,09±0,9	8,42±0,8 8,53±0,8 9,10±0,8	8,50±0,7 8,60±0,8 9,18±0,8

С возрастанием моторной и тактической активности игры испытуемых баскетболисток увеличилось процентное количество мячей, подобранных после отскока от баскетбольного щита и кольца соперника, а также наблюдалось увеличение количества перехватов мяча.

Эффект применения разнонаправленных нагрузок в исследуемых группах рассматривался по изменениям показателей технико-тактических действий в соревновательных условиях. Сравнение начальных и конечных данных исследования (при $P = 0,05$) выявило более значимые улучшения в экспериментальной группе А (табл. 3).

Таблица 3

Показатели результативности игровых приемов баскетболисток исследуемых групп (А и Б) до и после эксперимента ($X \pm g$, $P_0 - 0,05$)

№	Показатели ТТД	Группа А (до эксперим.) $X \pm g$	Группа А (после) $X \pm g$	Группа Б (до эксперим.) $X \pm g$	Группа Б (после) $X \pm g$
1	Быстрый прорыв: - общее количество - потери мяча - результативные атаки	14,3 ± 1,7 4,1 ± 0,5 9,3 ± 1,7	18,1 ± 1,8 2,1 ± 0,4 11,4 ± 1,7	13,1 ± 1,7 4,1 ± 0,4 8,6 ± 1,5	15,3 ± 1,7 2,7 ± 0,4 10,3 ± 1,5
2	Борьба за отскок на своем щите: - количество	26,5 ± 1,8	30,5 ± 1,8	25,4 ± 2,4	27,3 ± 2,4
3	Борьба за отскок на щите противника: - количество	11,3 ± 1,2	14,3 ± 1,2	11,4 ± 1,2	13,4 ± 1,2
4	Перехваты мяча	13,3 ± 0,9	18,3 ± 0,9	12,5 ± 1,3	16,2 ± 1,3
5	2-очковые броски: - количество - количество попаданий	34,3 ± 2,1 16,1 ± 1,6	39,3 ± 2,1 20,1 ± 1,6	34,9 ± 2,1 16,5 ± 1,3	39,4 ± 2,1 18,4 ± 1,3
6	3-очковые броски: - количество - количество попаданий	7,2 ± 1,1 3,1 ± 1,2	10,1 ± 1,1 4,5 ± 1,2	8,3 ± 1,2 3,4 ± 1,1	11,3 ± 1,2 4,1 ± 1,1
7	Штрафные броски: - количество - количество попаданий	20,3 ± 1,3 12,8 ± 2,1	24,4 ± 1,3 15,8 ± 2,1	20,5 ± 1,2 12,4 ± 2,1	22,5 ± 1,2 14,4 ± 2,1
8	Передачи мяча: - количество атакующих передач - количество потерь при передачах	22,6 ± 2,1 10,2 ± 0,9	28,6 ± 2,1 8,2 ± 0,9	23,4 ± 2,1 9,8 ± 0,8	25,3 ± 2,2 8,8 ± 0,9
9	Ведение мяча: - количество проходов к щиту с ведением - количество потерь мяча при ведении	21,3 ± 2,1 14,4 ± 1,2	29,3 ± 2,1 12,4 ± 1,2	23,7 ± 2,1 14,3 ± 1,1	25,5 ± 2,1 11,3 ± 1,1

Анализируя сдвиги в этих тестах, отмечаем, что целенаправленное воспитание скоростно-силовых качеств дифференцированным методом в значительной степени влияет на уровень специальной прыжковой выносливости, одновременно улучшая формирование профилирующих двигательных навыков. Успешный подбор мяча, отскочившего от щита и кольца, как важный показатель скоростно-силовой подготовки, в ходе тестирования, так и по показателям двусторонних матчей однозначно свидетельствует о превосходстве баскетболисток опытной группы А.

Выводы.

Сравнительный анализ физических и технико-тактических параметров, проведенный после реализации в эксперименте разработанной методики, позволил сделать следующие выводы:

1. Разработана дифференцированная методика совершенствования технико–тактических действий баскетболисток с различным уровнем технико–тактической подготовки и игрового амплуа. Использование данной методики предполагает дифференцированное развитие скоростно–силовых качеств и игровых технико–тактических комплексов средств подготовки.

2. Исследованиями доказано, что применение дифференцированной методики совершенствования технико–тактической подготовки в учебно–тренировочном процессе баскетболисток гуманитарного вуза позволяет более эффективно подобрать адекватные средства для групп с различным уровнем технико–тактической подготовки и довести его до должных норм.

Список литературы

1. Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта: материалы Всерос. с междунар. участием очно-заочной науч. конференции. (Малаховка, 17-18 апр. 2012 г.) / ред.: В.Б. Коренберг, ред.: В.П. Черемисин, ред.: В.С. Левин. Малаховка: МГАФК, 2012. 372 с.
2. Ионова Н.А. Влияние дифференцированного использования подвижных игр на занятиях по баскетболу со студентами на уровень физического развития и техническую подготовленность // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 58-59.
3. Шамсутдинов Ш.А., Ермолаев А.П. Использование дифференцированного подхода в технико-тактической подготовке баскетболисток гуманитарного вуза: Монография. Стерлитамак: Стерлитамакский филиал БашГУ, 2017. 100 с.
4. Забелина Л.Н. Дифференцированная методика развития физических качеств студентов технического вуза с учетом их индивидуальных особенностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2011. 164 с.
5. Рахматов Д.И. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов высших учебных заведений на примере университета железнодорожного транспорта: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2010. 179 с.