(cc) BY

Сираковская Яна Вадимовна
канд. пед. наук, доцент
Горбачева Елизавета Александровна
студентка
Диганова Ирина Сергеевна
студентка
ФГБОУ ВО «Московская государственная
академия физической культуры»
г. Москва

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Аннотация: *в статье представлены результаты педагогического эксперимента, который был направлен на проверку эффективности методики подготовки юных баскетболистов с учетом игрового амплуа.*

Ключевые слова: *защитники, центровые, нападающие, макроцикл, мезоцикл, двухцикловое планирование.*

В последнее время в России баскетбол занимает одно из ведущих мест среди спортивных игр по развитию, популярности, организации и стремлению страны проводить международные соревнования высокого уровня.

Исследования ряда авторов свидетельствуют о том, что на современном этапе развития спортивных игр эффективность технико-тактических действий зависит от многих факторов, ведущим из которых является скоростно-силовая подготовленность спортсменов.

Тенденция к участию баскетболистов на соревнованиях европейского уровня с 13–14 лет приводит к ускорению распределения игроков за игровым амплуа уже на этапе предварительной базовой подготовки. В связи с увеличением объема соревновательной деятельности и со спецификой технико-тактиче-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ских действий игроков разного амплуа происходит снижение объемов специальной физической подготовки в годичном цикле, что не учтено в современной учебной программе для ДЮСШ.

Практическое решение обозначенной проблемы требует разработки более современных методик, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, с учетом дифференцированного подхода в зависимости от игровой специализации, морфофункциональных особенностей и сенситивных периодов развития физических качеств.

Анализ научных источников позволил выяснить лишь отдельные аспекты указанной проблемы, прежде всего касающиеся баскетболистов высокой квалификации. Следует заметить, что дифференциация средств подготовки в связи с игровым амплуа имеет особое значение, это касается и дифференцировки в развитии основных компонентов скоростно-силовой подготовленности на протяжении годичного цикла.

Гипотеза исследования строилась на предположении, что обоснование, разработка и экспериментальное внедрение методики скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13–14 лет, которая предусматривает дифференцированное распределение тренировочных средств и нагрузок в зависимости от игрового амплуа и учитывает период годичного цикла подготовки будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности юных игроков.

Цель исследования – обосновать, разработать и экспериментально проверить методику скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13–14 лет в зависимости от игрового амплуа для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс баскетболистов 13–14 лет.

Предмет исследования – скоростно-силовая подготовка баскетболистов 13–14 лет разного игрового амплуа.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методических литературных источников и данных сети Интернет; анализ протоколов соревновательной деятельности и педагогические наблюдения; педагогическое тестирование физической и технической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проходил в естественных условиях тренировочной и соревновательной деятельности при подготовке юных баскетболистов к соревнованиям. Констатирующий эксперимент проводился с целью создания базы данных, необходимой для изучения скоростно-силовой подготовленности баскетболистов 13 – 14 лет в зависимости от игрового амплуа, в нем принимали участие 60 баскетболистов. Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), в каждой из которых участвовало по 30 спортсменов 13–14 лет.

Юные спортсмены контрольной группы занимались по утверждённой учебной программе для ДЮСШ и СДЮСШОР по баскетболу.

Учебно-тренировочные занятия с юными баскетболистами экспериментальной группы проводились с использованием разработанной методики.

Эффективность разработанной методики определялась на основании анализа динамики уровня специальной физической и технической подготовленности, а также показателей технико-тактических действий соревновательной деятельности.

На основе полученных данных в ходе анализа литературных источников и педагогических наблюдений нами была разработана методика скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13–14 лет.

Юные баскетболисты 13–14 лет разного игрового амплуа участвующие в эксперименте, в количестве 60 спортсменов, были разделены на две группы: экспериментальная группа (30 участников) и контрольная (30 участников). Педагогический эксперимент длился один год. В экспериментальной группе была реа-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

лизована методика скоростно-силовой подготовки баскетболистов разного игрового амплуа, в контрольной группе применялись общепринятые методы учебной программы ДЮСШ.

Нами было взято за основу двухцикловое планирование тренировочного процесса баскетболистов 13–14 лет (табл. 1).

Таблица 1

Схема двухциклового планирования годичной подготовки баскетболистов 13–14 лет

<table>
<tr><td colspan="8">Первый макроцикл</td><td colspan="4">Второй макроцикл</td></tr>
<tr><td colspan="7">Подготовительный 66%</td><td>Соревновательный 34%</td><td colspan="2">Подготовительный 55%</td><td colspan="2">Соревновательный 45%</td></tr>
<tr><td colspan="2">Втягивающий 15%</td><td colspan="2">Базовый 18,0%</td><td>Контрольно-подготовительный 17%</td><td colspan="2">Предсоревновательный 16%</td><td>Соревновательный</td><td>Базовый 30%</td><td>Контрольно-подготовительный 25%</td><td>Предсоревновательный 10%</td><td>Соревновательный 30%</td></tr>
<tr><td>VIII</td><td>IX</td><td>X</td><td>XI</td><td>XII</td><td>I</td><td>II</td><td>III</td><td>IV</td><td>V</td><td colspan="2">VI</td></tr>
</table>

Придерживаясь мнения многих авторов, скоростно-силовая подготовка осуществлялась в комплексном развитии силовых и скоростных качеств, быстроты и прыгучести.

Направленность специальной физической подготовленности характеризовалась развитием силовых и скоростных качеств, а также развитию прыгучести, быстроты, скоростной выносливости.

В базовых мезоциклах учебно-тренировочные занятия включали: а) повышение функциональных возможностей организма спортсмена; б) развитие физических качеств; в) становление технической, тактической и психической подготовленности.

В контрольно-подготовительных мезоциклах тренировочные занятия планировались в большом объеме, которые включали специально-подготовительные и соревновательные упражнения, где по своему выполнению максимально

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

приближены к соревновательным условиям. Большое внимание уделялось развитию силовых, скоростных способностей и совершенствованию прыгучести.

Время использования физических упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки распределялось в зависимости от преимущественного использования в соревновательной деятельности технических действий юных баскетболистов конкретного игрового амплуа.

При разработке методики скоростно-силовой подготовки на год составили комплекс упражнений на три периода: подготовительный, предсоревновательный и соревновательный, как для всех амплуа, так и дифференцированно. В каждом периоде были выделены микроциклы тренировок, где представлено число тренировок по развитию скоростно-силовых качеств баскетболистов 13–14 лет разного игрового амплуа. Перед выполнением упражнений рекомендовалась разминка для мышц спины, брюшного пресса коленного и голеностопного сустава.

Тренировочные блоки отвечали игровой специализации спортсменов и различались по содержанию применяемых упражнений, направленностью нагрузки, регулировались количеством повторений, продолжительностью выполнения и интервалов отдыха и включали комплексы упражнений в зависимости от специфики структуры скоростно-силовой подготовленности баскетболистов различных игровых амплуа: для защитников – упражнения, с преимущественной направленностью на развитие скоростной выносливости и стартовой скорости, для нападающих – упражнения, прежде всего направлены на развитие специальных координационных способностей, скоростно-силовых качеств, для центровых – включали упражнения с преимущественной направленностью на развитие скорости, специальных координационных способностей, скоростно-силовых качеств.

Эффективность экспериментальной методики подтверждена в ходе эксперимента. Установлено, что в ходе педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах исследуемые показатели специальной физической подготовленности были улучшены, с преобладанием в экспериментальной группе. В экспериментальной группе достоверно улучшились результаты:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1) у центровых: тест 40 бросков ($p < 0,001$); прыжок вверх ($p < 0,001$); прыжок в длину ($p < 0,001$); бег 6м ($p < 0,001$); процент попадания 10 средних бросков ($p < 0,001$); ведение мяча 20 м ($p < 0,001$), перемещение в защитной стойке ($p < 0,001$); сгибание, разгибание рук в упоре лежа ($p < 0,001$); перемещение в защите 6х5 м ($p < 0,001$); серийная прыгучесть через препятствие за 20 с ($p < 0,001$). В контрольной группе достоверные изменения произошли только в тесте процент попадания средних бросков ($p < 0,05$);

2) у нападающих: тест 40 бросков ($p < 0,001$); процент попадания 10 средних бросков ($p < 0,001$); бег 20 м ($p < 0,05$); перемещение в защитной стойке ($p < 0,05$); сгибание, разгибание рук в упоре лежа ($p < 0,001$); перемещение в защите 6х5м ($p < 0,001$); серийная прыгучесть через препятствие за 20 с ($p < 0,05$). В контрольной группе достоверных изменений не произошло при $p>0,05$;

3) у защитников: тест 40 бросков ($p < 0,001$); процент попадания 10 средних бросков ($p < 0,001$); бег 20 м ($p < 0,05$); бег 6 м ($p < 0,001$); перемещение в защите 6х5 м ($p < 0,001$); ведение мяча 20 м ($p < 0,001$); перемещение в защитной стойке ($p < 0,001$); серийная прыгучесть через препятствие за 20 с ($p < 0,05$). В контрольной группе достоверные изменения произошли: в тестах бег 6 м ($p < 0,05$); тест 40 бросков ($p < 0,05$); процент попадания средних бросков ($p < 0,05$).

Данные, полученные в ходе исследования, подтвердили, что внедрение предложенной методики скоростно-силовой подготовки баскетболистов 13–14 лет разного игрового амплуа позволило повысить эффективность технико-тактических действий соревновательной деятельности ($p < 0,05 – 0,001$).

Список литературы

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин. – Киев, 1985. – 144 с.

2. Борисов А.В. Использование метода экспертных оценок в подготовке юных баскетболистов / А.В. Борисов, Д.В. Губа // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск, 2002. – С. 28–31.

3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2012. – 336 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Ильичёва О.В. Функциональная подготовка баскетболистов 17–19 лет, направленная на повышение резервов их сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности [Текст] / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская, А.В. Лаптев // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №3 (157). – С. 157–161.

5. Ильичева О.В. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16–17 лет с плоскостопием [Текст] / О.В. Ильичева, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №3 (145). – С. 92–96.

6. Сираковская Я.В. Развитие взрывной силы мышц нижних конечностей у баскетболистов 16–17 лет с плоскостопием на основе применения различных методик [Текст] / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская // Материалы XXXVII–XXXVIII научно-методических конференций профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) ФГБОУ ВО МГАФК, 2016–2017 гг. – 2017. – С. 117–124.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)