

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ТРЕНИРОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

Киенко Г.В.¹, Губкина А.Г.²

¹Киенко Галина Владимировна - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Национальный университет им. Мирзо Улугбека;

²Губкина Анна Геннадьевна – преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Ташкентский филиал
Национальный исследовательский ядерный университет
Московский инженерно-физический институт,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: в статье представлена программа по развитию физической подготовки баскетболистов учебно-тренировочной группы в зависимости от их игрового амплуа. Представлены результаты исследования по развитию физических качеств юных баскетболистов с учетом их индивидуальных особенностей, в связи с ранней спортивной ориентацией на игровое амплуа.

Ключевые слова: баскетбол, скоростно-силовые качества, нагрузка, игровое амплуа, программа.

Во многих работах известных специалистов поднимается вопрос о проблеме развития двигательных качеств у занимающихся баскетболом. При этом мало рассмотрена совместимость и зависимость друг от друга антропометрических параметров ребенка и его индивидуальные особенности физического развития.

Изучение трудов различных специалистов по заданной теме показало, что в большей части источников данная проблема рассмотрена поверхностно и содержит лишь общие положения. При этом во всех источниках ранняя ориентация при определении игровой позиции считается положительной, равно, как и индивидуальный подход к развитию физических способностей после определения амплуа. Но, к сожалению, конкретизированных программ и методов индивидуальной работы с ребенком, которые могли бы оказать существенное развитие его физической подготовки, нигде не указывается. Так как подобные программы необходимы, учитывая рост результатов и требований в баскетболе, актуальность данной проблемы приобретает особый статус.

Повышение результативности игровой деятельности в юношеском баскетболе зависит от множества факторов; в их основе лежит физическая подготовка, влияющая как на базовый уровень тренированности спортсменов, так и на развитие ее локальных составляющих, таких как скоростная и скоростно-силовая подготовленность, общая выносливость, выносливость силового характера, моторные компоненты сенсорики и др.

По мнению ряда специалистов в первые годы занятий с баскетболистами 11-14 лет разносторонняя физическая подготовка должна занимать от 40 до 70% учебного времени. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, как отмечает В.А. Данилов [1], высокий уровень развития физических и функциональных возможностей организма баскетболистов в сочетании с рациональным выполнением передвижений и приемов игры остается значимым и во многом определяет эффективность игровых действий, техническое и тактическое мастерство высококвалифицированных спортсменов. Таким образом, закономерности многолетнего процесса становления спортивного мастерства и особенности формирования растущего организма обуславливают важнейшую роль физической подготовки в тренировке начинающих спортсменов.

Г.Н. Максименко [2], характеризуя содержание и структуру тренировочного процесса юных баскетболистов на этапе углубленной тренировки, отмечает тесную взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности с ростом спортивного мастерства. Автор указывает, что при необходимости совершенствования всех компонентов спортивной подготовленности следует отметить особую лидирующую роль физической подготовки для юных спортсменов в 16-18 лет. При этом наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных. Из показателей, отражающих взаимосвязь физических качеств с выполнением отдельных игровых приемов у баскетболистов разных квалификационных уровней (вплоть от III разряда до МС), наибольшее значение отводится показателям относительной силы, которые характеризуют ведущие двигательные способности атлетов в указанный возрастной период ($r=0,45$ и более).

Новым направлением в исследовании является уточнение и конкретизация содержательного наполнения методики развития физических качеств баскетболистов, акцентируя внимание на выявлении индивидуальных критериев начальной спортивной ориентации для различных амплуа юных баскетболистов.

Так же, как и в других игровых командных видах спорта, в баскетболе игроки делятся по виду совершаемой деятельности на игровые позиции или амплуа. На баскетбольной площадке разделение происходит следующим образом: «защитник», «нападающий», «центральный».

Склонность к амплуа в определенной степени подвержена изменению в процессе подготовки. Получается, что изменяя тренировочный процесс есть возможность изменить игровую позицию

баскетболиста. И все же, комплекс качеств и свойств личности, определяет пригодность к амплуа, имеет достаточно устойчивый характер. Поэтому следует говорить о необходимости диагностики амплуа уже на первом этапе отбора и проводить его в целом для спортивного вида - баскетбола.

При проведении тренировочных занятий в спортивной группе дополнительно учитывались:

1. Преобладающая физическая направленность упражнений (на быстроту, силу, специальную выносливость и т.д.)

2. Преобладающая физическая и техническая направленность упражнений с учетом амплуа.

Учитывая все вышеуказанные данные в тренировочную программу комплексного развития были включены упражнения, направленные на:

1. Развитие основных двигательных качеств баскетболиста: скорость, выносливость, скоростно-силовые качества.

2. Развитие специальных двигательных качеств у баскетболиста: стартовая скорость, дистанционная скорость, скорость реакции, сила ног, координация, скоростная выносливость, прыжковая выносливость, ловкость.

Программа комплексного совершенствования физических и технических возможностей юных баскетболистов в выбранном амплуа заключалась в разработке методики построения учебно-тренировочного занятия с учетом игровой функции юного баскетболиста на этапе начальной подготовки.

Разработанная методика спортивной подготовки баскетболистов-студентов основывалась на разделении испытуемых по игровым амплуа с учетом ростовых данных, а также применении рациональных тренировочных нагрузок и средств технической и физической подготовки в процессе годичного тренировочного цикла.

Основное содержание включало процентное увеличение объемов компонентов тренировочной нагрузки в годичном цикле баскетболистов-студентов (табл. 1).

Таблица 1. Соотношение тренировочных нагрузок и средств подготовки у баскетболистов в годичном цикле

Средства подготовки	Часы		%	
	А	Б	А	Б
Общая физическая	114	50	18	7
Специальная физическая	142	152	19	21

Дифференцированная тренировочная нагрузка технической, тактической и специальной физической направленности с учетом игрового амплуа баскетболистов осуществлялась нами посредством увеличения отводимых часов на специальную физическую подготовку с выделенными специальными качествами (быстрота, специальная выносливость и скоростно-силовые способности), необходимыми юным баскетболистам (табл. 2).

Таблица 2. Соотношение тренировочных нагрузок и средств специальной физической подготовки у баскетболистов с учетом игрового амплуа в период годичного цикла

Игровое амплуа	Объем	Быстрота	Скоростно-силовые способности	Специальная выносливость	Всего
Защитник	Часы	28	62	62	152
	%	18	41	41	100
Нападающий	Часы	40	56	56	152
	%	26	37	37	100
Центровой	Часы	52	50	50	152
	%	34	33	33	100

В результате педагогического эксперимента зафиксирован прирост физической подготовленности у баскетболистов в следующих тестах: бег 10 м у защитников и нападающих (1,2 и 1,8%), бег 20 м у нападающих (1,8%), бег 4х20 м у защитников и нападающих (3 и 2,5%), «скоростная выносливость» у игроков всех амплуа (нападающие 6,5%, защитники 7%, центровые 4%), прыжок в длину с места у защитников (6,2%), нападающих (5,0%), центровых (5,5%), прыжок вверх по методу Абалакова у защитников (4,4%), нападающих (6,7%), центровых (5,8%).

Большие габаритные размеры тела нападающих и центровых игроков в сочетании с низкими показателями функциональных возможностей приводят к тому, что у игроков данного амплуа недостаточно развиты такие необходимые специальные качества, как быстрота, скоростно-силовые способности, а также специальная выносливость.

Список литературы

1. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: Теория и методика : автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04 / Рос. акад. физ. культуры. Москва, 1996.

2. *Максименко Г.Н.* О критериях оценки интенсивности тренировочных нагрузок юных баскетболистов / Максименко Г.Н., Подколзин Ю.А., Брюховецкий В.П. // Теория и практика физ. Культуры, 1990. № 7. С. 39-41.