

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

Н.В. Сони́на

Известно, что возраст 15–16 лет у баскетболистов связан с выбором специализации игрока в том или ином амплуа (защитник, нападающий, центровый), которые имеют индивидуальные специфические особенности. В связи с этим возникает необходимость в дифференцированном подходе к функциональной, физической и технической подготовленности каждого игрока и реализации в тренировочном процессе его потенциально сильных сторон.

Однако анализ научно-методической литературы показал, что при подготовке юных баскетболистов 15–16 лет используется в основном групповой подход в обучении, что, на наш взгляд, замедляет темпы спортивного роста каждого игрока. Также установлено, что нагрузка и различные средства тренировки применяются к игрокам различного амплуа по единой схеме. В связи с этим и возникла необходимость в дифференциации тренировочных нагрузок по игровым амплуа и использовании упражнений игроками не своего игрового амплуа.

Введение. Современный баскетбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсменов.

По мнению В.П. Филина [12], В.Г. Никитушкина [9], на достижение высокого спортивного мастерства в профессиональном спорте в значительной степени, влияет качество процесса физической и технической подготовки спортсменов в юношеском возрасте.

Первичное становление основных двигательных навыков, которые в дальнейшем определяют мастерство баскетболистов, завершается к 15–16 годам, когда происходит специализация и определение игрового амплуа спортсменов [7].

Специфические способности, которые успешно развиваются в процессе спортивной тренировки, юные баскетболисты 15–16 лет реализуют в соревновательной деятельности. На этапе углубленной спортивной тренировки особое внимание уделяется всесторонней физической и функциональной подготовленности, а также овладению основами техники и тактики игры [4].

Применение разнообразных тактических моделей игры в защите и нападении определяет успешность выступления команды на соревнованиях. В свою очередь тактическая зрелость баскетболистов 15–16 лет определяется наличием количества и качества технических приемов, находящихся в арсенале игрока.

Комплексное изучение способностей юных баскетболистов предполагает выделение специфических признаков возрастного развития и физического совершенствования. Такой подход, как известно, в наибольшей мере способствует прогрессу в юношеском спорте, и в частности в баскетболе [8].

Вопросы развития двигательных качеств у юных баскетболистов освещены в работах многих авторов [1, 3, 13, 14], однако в решении задач тренировки юных баскетболистов исследователи неизбежно сталкиваются с проблемой индивидуализации, а по существу дифференциации подготовки. Об этом свидетельствуют попытки в самом общем виде сформулировать рекомендации методического характера, связанные, главным образом, с технологиями развития двигательных качеств, однако при этом, на наш взгляд, недостаточно изучены какие-либо целостные понятия и категории педагогики, которые в определенной мере могут раскрыть сущность дифференцированного подхода к физической и технической подготовке юных баскетболистов.

Как показывает анализ специальной научно-методической литературы [5, 6, 10], в настоящее время мало проводится исследований и недостаточно обоснованы рекомендации по «системному» совершенствованию различных сторон подготовленности баскетболистов 15–16 лет вследствие отсутствия единства взглядов относительно последовательности распределения нагрузок физической и технической подготовки в годовом цикле тренировочного процесса. Также недостаточно изучены особенности подготовки молодых игроков, выполняющих различные игровые функции на площадке. На наш взгляд, изложенные положения малообоснованны, и требуют дальнейшего экспериментального изучения.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать дифференцированный подход к физической и технической подготовке юных баскетболистов 15–16 лет с учетом игрового амплуа.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов 15–16 лет.

Предмет исследования – дифференцированный подход к физической и технической подготовке юных баскетболистов 15–16 лет с учетом игрового амплуа.

Методы исследования.

1. Изучение и анализ специальной научно-методической литературы.
2. Изучение и анализ документальных и архивных данных.
3. Антропометрия.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической статистики.

Организация исследования. Эксперимент был проведен в один этап на баскетболистах учебно-тренировочной группы третьего и четвертого годов обучения 15–16 лет (экспериментальная группа (n=37), контрольная (n=37)). Продолжительность эксперимента 12 месяцев, по пять занятий в неделю. Контрольная группа (КГ) выполняла программу с соотношением и распределением физических нагрузок разной направленности, предусмотренных общепринятой программой подготовки юных баскетболистов ДЮСШ и СДЮШОР на этапе углубленной специализации [2, 11]. Дифференцированная тренировочная нагрузка специальной физической и технической подготовленности с учетом игрового амплуа для экспериментальной группы (ЭГ) осуществлялась нами по средствам

увеличения отводимых часов на специальную физическую и техническую подготовку с выделенными специальными качествами (быстрота, специальная выносливость и скоростно-силовые способности), необходимыми юным баскетболистам (таблица 1).

Оценка эффективности предложенного дифференцированного подхода к спортивной тренировке юных баскетболистов осуществлялась по динамике двигательных тестов (рисунок 1). Они были разделены на несколько групп. Первая группа включает показатели, характеризующие спринтерские (скоростные) качества № 1–5 (бег 10 м, бег 20 м, бег 4×6 м, бег 4×20 м, бег по дуге). Вторая группа содержит показатели, характеризующие уровень развития общей № 6 (бег 500 м) и скоростной выносливости № 7 (преодоление возможно большей дистанции за фиксированный отрезок времени). Третью группу составляют показатели, оценивающие уровень скоростно-силовых качеств № 8–9 (прыжок в длину с места, прыжок вверх толчком двух ног по методике В.М. Абалакова). Четвертая группа включает показатели, отражающие способность выполнять некоторые стандартные технические № 10–11 (передвижения в защитной стойке, ведение мяча «змейкой») и «точностные» № 12–14 (30 штрафных бросков, 40 бросков с разных дистанций) действия.

Результаты и обсуждение.

Анализ полученных результатов исследования свидетельствует, что достоверные изменения ($p < 0,05$) показателей, оценивающих уровень развития скоростных качеств, характерны для защитников и нападающих, в меньшей степени эти изменения наблюдались у центровых ($p > 0,05$).

Таблица 1 – Дифференцированная тренировочная нагрузка специальной физической и технической подготовленности с учетом игрового амплуа юных баскетболистов 15–16 лет

Игровое амплуа	Объем	СФП			Техническая подготовка						Всего	
		Быстрота	Скоростно-силовые способности	Специальная выносливость	Подводящие упражнения			Специальные упражнения				
					Бросок в 2-очковой зоне	Бросок с игры (2+3)	Подбор мяча на своем щите	Бросок в 2-очковой зоне	Бросок с игры (2+3)	Подбор мяча на своем щите	А	Б
Защитник	Часы	40	80	80	38	38	8	38	38	8	200	168
	%	20	40	40	18	18	4	18	18	4	100	80
Нападающий	Часы	40	80	80	28	28	28	28	28	28	200	168
	%	20	40	40	13	13	13	13	13	13	100	78
Центровой	Часы	40	80	80	18	26	36	18	26	36	200	168
	%	20	40	40	9	13	18	9	13	17	100	80

Примечания
 1 А – объем тренировочной нагрузки специальной физической подготовки
 2 Б – объем тренировочной нагрузки технической подготовки

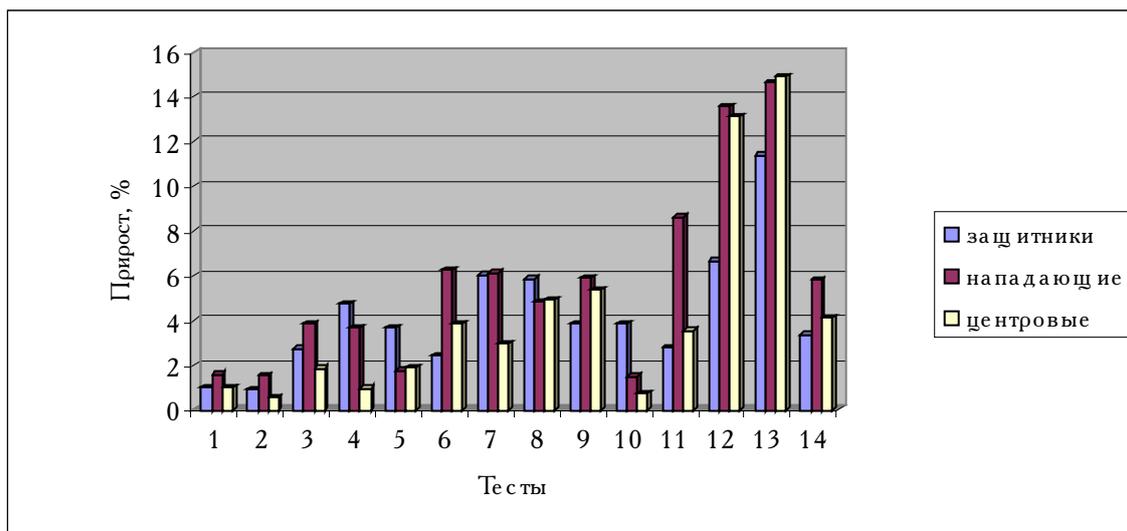


Рисунок 1 – Прирост показателей физической и технической подготовленности юных баскетболистов в ЭГ

В беге на 10 м можно отметить примерно одинаковый скоростной потенциал у нападающих и защитников как КГ, так и ЭГ. Так, у защитников и нападающих ЭГ прирост показателей в беге на 10 м составил 1,04 и 1,58 %, соответственно. Особо следует отметить, что, если в начале эксперимента существенных различий не наблюдалось, то в конце защитники ЭГ на 1,04 % опережали защитников КГ, а нападающие – на 1,06 % соответственно ($p > 0,05$).

В беге на 20 м достоверные изменения произошли у нападающих игроков ЭГ. Их показатели по сравнению с началом эксперимента выросли на 1,54 %.

Результаты тестов с повторным пробеганием коротких отрезков, а также в беге по дуге отражают в целом преимущество юных баскетболистов ЭГ над сверстниками КГ, защитников и нападающих. Так, защитники и нападающие ЭГ оказались достоверно быстрее испытуемых КГ в беге 4×20 м в среднем на 2,51 и 2,07 %, соответственно ($p < 0,05$). К этому необходимо добавить, что у защитников и нападающих игроков ЭГ показатели быстроты увеличились по сравнению с начальными данными эксперимента соответственно на 4,75 и 3,69 %.

Анализ изменений результатов тестов скоростных качеств выявил их положительную динамику как у игроков обороны, так и нападения. Исключение составили результаты всех «спринтерских» тестов у центровых игроков, у которых также преобладает тенденция роста результатов в период основного эксперимента, однако изменения результатов центровых оказались статистически недостоверными ($p > 0,05$).

В беге на 500 м только у нападающих игроков ЭГ отмечены достоверные различия в результатах по сравнению с начальными данными эксперимента 6,25 % ($p < 0,05$). Среди игроков других амплуа не отмечено достоверных различий ни внутригрупповых показателей, ни результатов испытуемых КГ и ЭГ ($p > 0,05$).

В тесте, предполагавшем преодоление возможно большей дистанции (по заданному контуру) за фиксированный отрезок времени, напротив, выявлено

достоверное повышение результатов у игроков всех амплуа КГ и ЭГ. Наибольшего прироста добились защитники (6,04 %), нападающие (6,14 %) и центровые (2,99 %) ЭГ ($p < 0,05$). У игроков КГ также достоверно увеличились ($p > 0,05$) показатели у защитников (4,51 %) и нападающих (5,92 %), среди центровых таких изменений не наблюдалось ($p > 0,05$). При этом у нападающих ЭГ показатели существенно больше, чем у нападающих КГ. Это, на наш взгляд, связано с возможностью выполнения большего объема работы в игре нападающими ЭГ.

Среди юных баскетболистов разного амплуа лучшие приросты показателей так называемой «взрывной» силы, оцениваемой по результатам прыжка в длину с места и прыжка вверх по методу Абалакова, продемонстрировали защитники – 5,87 и 3,83 %, нападающие – 4,85 и 5,88 % и центровые – 4,91 и 5,37 %, соответственно, ЭГ ($P < 0,05$).

Основные изменения ($p < 0,05$) в технической подготовленности игроков наблюдались в тестовых заданиях, связанных с выполнением бросков в кольцо. При анализе полученных данных (рисунок 1) выявлено, что при выполнении 40 бросков с различной дистанции на точность (показатель, во многом определяющий исход матча) наибольшего успеха в приросте точности бросков добились игроки экспериментальной группы всех игровых амплуа ($p < 0,05$). Защитники, нападающие и центровые экспериментальной группы на 11,39, 14,63 и 14,91 % соответственно увеличили точность попадания бросков с различной дистанции. В КГ также произошли положительные приросты у нападающих (9,64 %) и центровых (10,35 %), однако у защитников такой тенденции не наблюдается ($p > 0,05$). Особо следует отметить существенный прирост точности бросков (5,06 %) у защитников ЭГ по сравнению с КГ, по окончании эксперимента, в результате применения дифференцированного подхода к физической и технической подготовке юных баскетболистов 15–16 лет с учетом игрового амплуа ($p < 0,05$).

Заключение. По результатам проведенного эксперимента можно сделать вывод о том, что предложенный нами подход к физической и технической подготовленности юных баскетболистов 15–16 лет различного игрового амплуа ЭГ нашел свое отражение в улучшении скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости, а также «точностных» характеристик, которые положительно сказываются на результативности игры команды.

Практические рекомендации:

1. Процесс спортивной тренировки юных баскетболистов 15–16 лет необходимо строить в соответствии с дифференцировкой по игровым амплуа, а также с учетом различий, имеющих в габаритных размерах и подготовленности спортсменов.

2. В годичном тренировочном цикле необходимо увеличить процентное содержание специальной физической и технической нагрузки.

3. Процесс спортивной подготовки юных баскетболистов 15–16 лет различного амплуа должен включать средства специальной физической подготовки, направленные на развитие необходимых в игре качеств быстроты, специальной

выносливости и скоростно-силовых способностей, увеличивающих общую физическую работоспособность.

4. Построение дифференцированной технико-тактической подготовки юных баскетболистов 15–16 лет различного амплуа необходимо строить с учетом использования специальных упражнений, расширяющих арсенал индивидуальных технических способностей. При освоении техники игры всем игрокам различного амплуа необходимо выполнять упражнения в незнакомых условиях, в том числе выполняя функции игрока другого амплуа.

5. В процессе использования дифференцированного подхода к физической и технической подготовке игроков различного амплуа, с целью учета уровня развития физических качеств, функциональных возможностей и формирования технико-тактических умений необходимо производить постоянный учет количественно-качественных характеристик игровой деятельности.

1. Бомпа, Т.О. Подготовка юных чемпионов / Т.О. Бомпа; пер. с англ. – М.: Астрель; АСТ, 2003. – 259 с.

2. Бондарь, А.И. Баскетбол: программа для ДЮСШ и СДЮШОР / А.И. Бондарь, В.М. Колос. – Минск, 2004. – 133 с.

3. Данилов, В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. / В.А. Данилов. – М., 1996. – 43 с.

4. Касымов, А.Ш. Вопросы повышения результативности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности: метод. рекомендации / А.Ш. Касымов. – Ташкент, 1986. – 29 с.

5. Квашук, П.В. Проблема индивидуализации подготовки юных спортсменов / П.В. Квашук // Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва: XVI Всерос. науч.-практ. конф., посвященная памяти М.Я. Набатниковой; под ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГИУ, 1999. – С. 149–150.

6. Квашук, П.В. Состояние и перспективы развития теории и методики подготовки спортивного резерва / П.В. Квашук // Сб. науч. тр. ВНИИФК 2000 года. – М.: ВНИИФК, 2001. – С. 116–119.

7. Максименко, Г.Н., О критериях оценки интенсивности тренировочных нагрузок юных баскетболистов / Г.Н. Максименко, Ю.А. Подколзин, В.П. Брюховецкий // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 7. – С. 39–41.

8. Набатникова, М.Я. Воздействие нагрузок соревновательного упражнения на организм юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – С. 23–26.

9. Никитушкин, В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Никитушкин. – М., 1995. – 88 с.

10. Никитушкин, В.Г. Теоретико-методические основы индивидуализации в юношеском спорте / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, Г.Н. Германов // Физическая культура и спорт – проблемы, задачи, решения: материалы НИР ВГИФК. – Воронеж, 1998. – С. 9–20.

11. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для спортивных детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов [и др.]. – М.: Советский спорт, 2004 – 100 с.

12. Филин, В.П., Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.

13. Carroll, J. The Basketball diaries / J. Carroll. – New York: Penguin Books, 1995. – 210 p.

14. Olney, R. Basketball / R. Olney. – Racine: Golden Press, 1975. – 64 p.