

**ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА
МОЛОДЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ
О.Е. Лихачев¹, С.Г. Фомин², А.С. Фомин¹**

¹Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия,
LOE3@yandex.ru

²Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма, Москва, Россия

Введение. Современный уровень подготовки спортсменов высшей квалификации значительно повысился, что обусловлено широким распространением профессионального баскетбола в мире. Соответственно, возросли требования к уровню подготовки молодых спортсменов, которого существующая организация и методика подготовки молодых баскетболистов в нашей стране обеспечить не может. Недостаточный уровень подготовки проявляется в первую очередь в том, что наши молодые баскетболисты, хотя и имеют хорошие задатки, но медленно прогрессируют и не

выдерживают конкуренции с профессиональными зарубежными баскетболистами, которым они уступают, прежде всего, в физической и технической подготовленности.

Отчасти это можно объяснить тем, что большинство легионеров, выступающих в нашей стране, как и в Европе, это чернокожие баскетболисты, которые, в силу генетических причин, имеют определенное природное преимущество в развитии физических способностей. Кроме того, баскетболисты – представители стран, в которых функционирует традиционная рыночная экономика, как правило, обладают повышенной конкурентоспособностью, у них более развито стремление к индивидуальному успеху и понимание того, что достичь его в профессиональной деятельности возможно только при максимальном проявлении собственных усилий.

Методы и организация исследования. В работе были поставлены задачи – выявить готовность молодых российских баскетболистов к достижению высоких спортивных результатов, определить уровень методических знаний, сформированности навыков осуществления индивидуальной самостоятельной подготовки и динамику физической и технической подготовленности квалифицированных (первый разряд–мастера спорта) молодых баскетболистов в переходном периоде.

В исследовании приняли участие молодые спортсмены 17–23 лет молодежных, студенческих и команд высшей лиги чемпионата России. Исследования проводились в переходном периоде после окончания соревновательного сезона до начала подготовительного периода годичного цикла 2010–2011 года.

В процессе исследования был проведен опрос: анкетирование и интервьюирование спортсменов ($n=56$) и тренеров ($n=18$), антропометрическое обследование и спортивно–педагогическое тестирование динамики уровня физической и технической подготовки в переходном периоде с использованием стандартных общепринятых показателей и тестов.

Результаты исследования и их обсуждение. Оценка состояния изучаемой проблемы проводилась на двух уровнях: вербальном – по результатам опроса спортсменов, и практическом – оценивалась реальная динамика уровня физической и технической подготовленности баскетболистов, отражающая динамику спортивной формы баскетболистов в переходном периоде.

Полученные результаты дополнялись опросом тренеров спортсменов, оценивавших уровень сформированности установки спортсменов на достижение высокого спортивного результата и реального прогресса спортсмена в прошедшем годичном цикле.

Опрос спортсменов позволил выявить, что лишь 19% из них регулярно поддерживают спортивную форму в переходном периоде. Причем, можно говорить только о поддержании спортивной формы. Не о каком целенаправленном исправлении, ликвидации, выявившихся в предшествующем сезоне, недостатков не идет и речи. Остальные нерегулярно используют занятия различными видами спортизированной двигательной активности, как средство досуга.

Среди причин, которые мешают им самостоятельно заниматься повышением профессионального мастерства в переходный период, назывались отсутствие: необходимых условий для полноценных тренировочных занятий (39%), привычки самостоятельно работать над повышением своего профессионального мастерства (27%) и партнеров для совместной подготовки (41%). Указывают на недостаточный уровень их методической грамотности, не позволяющий им правильно составить программу межсезонной подготовки (34%), отсутствие рядом тренера, т.к. они привыкли слепо следовать указаниям тренера (34%). Считают, что в переходном периоде необходимо только отдыхать, для успешного выступления в сезоне достаточно командной подготовки к сезону во время подготовительного периода (17%).

Анализ динамики антропометрических показателей, физической и технической подготовленности показал, что большинство молодых квалифицированных баскетболистов в переходном периоде существенно теряют набранный уровень подготовленности. Получены статистически значимое увеличение веса тела и жировой массы тела, существенное снижение общей выносливости (тест Купера), максимальной прыгучести (различие по t критерию Стьюдента при $P \leq 0,05$). По показателям ЖЕЛ, уровню развития силы, гибкости и др. статистически значимых изменений не было зафиксировано. Наибольшее статистически значимое снижение зафиксировано в точности бросков по кольцу с различных дистанций. Это снижение достигало 20 – 30% (t – критерий Стьюдента, при $p \leq 0,05$). В результате такого состояния на начало подготовительного периода командной подготовки им приходится прикладывать значительные усилия, чтобы вернуться на имевшийся уровень подготовленности в предыдущем сезоне. Естественно рост профессионального мастерства замедляется и, учитывая начальный низкий уровень спортивной формы, их отправляют, в лучшем случае, на скамейку запасных, что также не способствует росту их мастерства.

Анализ уровня методической грамотности молодых баскетболистов показал, что наибольшие трудности возникают у них при разработке индивидуализированных программ самостоятельных занятий, рациональное распределение тренировочного времени, методическая разработка комплекса упражнений для повышения точности бросков по кольцу различными способами, комплексное повышение уровня физических способностей.

Опрос тренеров, работающих с данной категорией спортсменов, выявил расхождение высказываний и поступков у большинства молодых баскетболистов. Тренерами было отмечено, несмотря на то, что баскетболисты заявляют о своей готовности активно самостоятельно работать, поступки спортсменов не подтверждают их слова. Практически только единицы (не более 10%) готовы активно, с полной отдачей работать над совершенствованием своего профессионального мастерства. С одной стороны они хотят добиться высоких спортивных результатов, с другой, приложить необходимые усилия для их достижения не в состоянии. У них отсутствует необходимое профессиональное отношение к делу.

Сравнивая сложившуюся методику подготовки спортсменов в переходном периоде в нашей стране [1,2] и международный опыт подготовки профессиональных баскетболистов [4,5,6] можно отметить, что в связи с тем, что соревновательный сезон в спортивных играх уже достигает предела длительности, то в переходном и соревновательных периодах практически не удастся выделить достаточно времени на индивидуальную подготовку молодых баскетболистов.

Современная методика подготовки в переходном периоде в баскетболе должна состоять из двух этапов (учитывая зарубежный опыт): этапа активного отдыха, в течение которого спортсмен должен постараться восстановиться эмоционально и, в тоже время, не допуская превышения собственного оптимального «боевого» веса тела (поэтому физические нагрузки на этом этапе должны присутствовать, но с использованием не профильного вида спорта) и этапа предсезонной индивидуальной подготовки (предшествующего подготовительному периоду командной подготовки), на котором решаются задачи индивидуальной физической и технической подготовки и уделяется внимание исправлению недостатков, слабых сторон подготовленности, которые проявились у конкретного баскетболиста в предшествующем соревновательном сезоне.

Необходимость такой стратегии подготовки вызвано тем, что если молодой спортсмен собирается попасть в команду, то он должен уже к началу подготовительного периода иметь довольно высокий уровень специальной подготовки [1,2,6]. Иначе шансы попасть в команду в условиях жесткой конкуренции с легионерами у него практически отсутствуют или, в лучшем случае, молодой спортсмен обречен прозябать на скамейке запасных. И в этом случае без достаточной игровой практики дальнейший прогресс спортсмена маловероятен.

За рубежом [3,4,5,6] сложилась практика предсезонной платной специальной подготовки профессиональных баскетболистов в специализированных центрах – летних лагерях. В нашей стране таких центров пока нет, поэтому баскетболистов необходимо учить, во-первых, готовиться самостоятельно, иначе им не выдержать конкуренции со стороны иностранных легионеров, во-вторых, в любом случае форсировать создание подобных межсезонных тренировочных лагерей–центров для индивидуальной подготовки перспективных молодых баскетболистов. В противном случае может возникнуть ситуация, когда у нас будет не из кого комплектовать сборную команду страны, т.к. большинство определяющих позиций в командах ведущих клубов суперлиги будет занято зарубежными легионерами (что постепенно и происходит), а наши баскетболисты будут на вторых ролях. Естественно из спортсменов второго состава вряд ли удастся подготовить полноценную, боеспособную сборную.

Выводы. Опрос участников исследования позволил выявить наличие желания (на словах) достичь высокого спортивного результата. Но понимания, что этого можно сделать, только проявляя значительные максимальные физические усилия, настойчивость, накладывая на себя определенные ограничения, поступками и поведением на деле не подтверждается (по утверждению тренеров спортсменов и в процессе наблюдений за спортсменами).

В результате проведения исследования установлен недостаточный уровень методической подготовленности и неумение молодых квалифицированных баскетболистов готовить себя к предстоящему сезону. Это проявилось в понижающей динамике уровня физической и технической подготовленности молодых баскетболистов в переходном периоде.

Литература:

1. Лихачев О.Е. Самостоятельная тренировка баскетболистов/ О.Е.Лихачев, В.А.Горячев.– Смоленск: СГИФК, 1997.–42с.

2. ЯХОНТОВ Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста/ Е.Р.ЯХОНТОВ, Л.С.КИТ –М.: Физкультура и спорт, 1981.– 71с.
3. Brittenham G. Complete Conditioning for Basketball/G.Brittenham.– Champaign, Ill/: Human Kinetics, 1996.–247pp.
4. Boyle Michael Functional Training For Sports: Superior conditioning for today's athlete/ Michael Boyle.– Champaign: Human Kinetics, 2004.–195pp.
5. NBA Power Conditioning: 122 Exercises and Drills From the Experts/ Foreword by lenny Wilkens/ National Basketball Conditioning Coaches Association: Human Kinetics, 1997.–205pp.
6. Sigmon C. 52–Week Basketball Training/ Chip Sigmon.–Champaign: Human Kinetics, 2003.–207pp.