

**Ю.Ю. Орепчук, магистр, ассистент
Полесский государственный университет**

Введение. В последнее десятилетие значительно изменились подходы к развитию баскетбола, что связано, в первую очередь, с технико-тактическими действиями, когда в соревновательной практике команда сталкивается с усложненной моделью организации игры. Запредельные требования обусловлены необходимым потенциалом функциональных систем, уровнем показателей морфологии, в соответствии с данными мировых лидеров, физической подготовленностью и физическими качествами, обеспечивающими должный результат.

Так, баскетболисты к 17-18 года уже имеют определенный арсенал техники, но это часто не сочетается развитием физических качеств [2, 220 с.].

В этой связи следует отметить поиск ученых, которые указывают на приоритет комплексной подготовки, что является необходимым условием для успешного противоборства с баскетболистами, обладающими значимыми спортивными достижениями. В этой связи наличие конкуренции приводит к состязательной активности [3, 347 с.].

Сформированность необходимых навыков – это результат действий, которые доведены до совершенства для взаимодействия с партнерами по команде, на фоне преодоления сопротивления игроков команды.

В процессе учебно-тренировочной деятельности необходимо уделять пристальное внимание обеспечению превосходства в тех физических качествах, которые отчетливо проявляется в баскетболе. Однако сокращение времени на подготовительный период обусловлено соревнованиями, которые демонстрируют уровень подготовки, спортивные достижения, которые являются следствием финансового обеспечения.

Закономерности развития и проектировании макроциклов подготовки, остаются недостаточно изученными, что представляет большой научно-практический интерес.

Научное исследование проводится в соответствии с темой: "Научно-методическое обеспечение использования инновационных педагогических технологий во внеаудиторной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов". Протокол заседания кафедры ФКиС № 8 от 18.12.2020; протокол заседания Совета ФЗОЖ № 5 от 23.12.2020; номер госрегистрации в УО "БелИСА" 20211190 (извещение о включении работы в государственный реестр № 07-20/1181 от 12.05.2021). Выполняется тема до 31.12.2023.

Объект исследований - структура и содержание годовых циклов в процессе многолетней подготовки баскетболистов высокой квалификации.

Предмет исследования - динамика и структура подготовленности спортсменов различного амплуа и технология управления ею на отдельных этапах годового цикла в процессе многолетней тренировки.

В основу исследований легли теоретико-методические основы юношеского спорта (В.П. Губа, П.В. Квашук, В. Г. Никитушкин, 2009); научные работы, отражающие систему управления подготовкой юных баскетболистов (А. Я. Гомельский, 2002).

Методы исследования: анализ литературы, антропометрия, контрольно-педагогические испытания (тесты), методы математической статистики.

Исследования проведены в Полесском государственном университете, г. Пинск, на факультете организации здорового образа жизни в рамках занятий по СПС и участия в городских соревнованиях по баскетболу (Пинск).

Результаты исследований и их обсуждение. Разработанная схема проектирования макроциклов и управления состоянием подготовленности баскетболистов дает возможность вносить коррекции в структуру и содержание тренировки.

Основные положения:

1. Сочетание подходов традиционной периодизации и модульно-блочного построения тренировочно-соревновательного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

2. Эффективность технико-тактических действий определяется ключевыми двигательными действиями, обеспечивающими атакующие передачи, перехваты мяча, подбор мяча, число потерь мяча при передачах, результативность в бросках, коэффициент полезности игрока и др.

3. Специальная физическая подготовка игрока определяется целым комплексом тестов: бег на 6 м, бег на 20 м, бег на 70 м, челночный бег 5x28 м, перемещения по квадрату 6x6 м, перемещения между стойками, прыжок вверх, серийные прыжки, прыжок вверх с шага толчком двух ног.

4. Показатели функционального состояния игроков - это потенциальная, текущая и прогнозируемая тренированность как интегральный показатель спортивной формы.

На современном этапе развития баскетбола изменились временные параметры владения мячом, когда необходимо выполнить двигательное действие за минимальный промежуток времени, применив при этом нестандартное решение, что указывает на определенный запас у игрока технических вариантов для овладения мячом или успешной атаки.

В этой связи недостаточная физическая подготовленность и малые познания техники, приводят к её «погрешностям», т.е. игроки неспособны выдержать нагрузки учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [1, 224 с; 4].

Важным критерием физической подготовленности юношей-баскетболистов является количество бросков из различных положений. Если брать статистику бросков и проанализировать её, то можно увидеть, что большее количество бросков выполняется с дальней и средней дистанции, примерно 67% из всех бросков - это наиболее сложные броски так, как выполняются они с сопротивлением игроков команды противника [1].

Интенсивность двигательных действий юношей-баскетболистов в конце игры заметно снижается, в связи с этим увеличивается количество ошибок при выполнении тактического ведения игры, которые появляются при передачах и бросках, резко снижается эффективность защитных действий. Поэтому тренер вынужден делать замены игроков, предпринимать какие-либо действия, для того чтобы дать игрокам возможность отдохнуть от высокого игрового темпа. Но зачастую эти действия не приносят ожидаемого результата.

Не маловажную роль в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, играет уровень психической подготовленности молодых баскетболистов по К. Леонгарду и типов акцентуации характера по А.Е. Личко [3].

Тренеры многих команд, часто сталкиваются с такой проблемой, как боязнь игроков совершать какие-либо действия в противостоянии с командой 93 противника, поэтому необходимо акцентировать внимание комплексное проявление физического, технического потенциала и психологическую устойчивость к сбивающим факторам [5].

Психолого-педагогические аспекты тренировочного процесса реализуются при помощи психологических тестов, которые в той или иной степени дают представление о построении модели «будущей» деятельности на баскетбольной площадке.

Для роста спортивных результатов необходимо использование метрического метода оценки варианта биологического развития и развернутой соматодиагностики, с использованием изосомного и изохронного подходов [2, 4], оперативное управление силовой подготовкой в спортивных играх предполагает системный контроль физиологических и биомеханических параметров, учет электрофизиологических характеристик нервно-мышечного аппарата.

Заключение. Адаптация баскетболистов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности происходит неравномерно: в первую очередь к физическим нагрузкам, во вторую очередь, к психическим, что связано с индивидуальным подходом каждого юного спортсмена.

Реализация инновационных средств программного обучения идет по пути: на начальном этапе создаются интеллектуальные обучающие системы или интеллектуальные образовательные комплексы, на последующих - разрабатываются физическая и математическая модели проекта учебного обучающего комплекса для более качественной подготовки баскетболистов, при которых происходит самостоятельная реализация всего усвоенного арсенала технико-тактических приемов в соревнованиях (соотношение: техническая подготовка: защитники - броски 60%, владение мячом 28%, подбор мяча 12%; нападающие - броски 48%, владение мячом 28%, подбор мяча 24%; центровые - броски 46%, владение мячом 32%, подбор мяча 22%; тактическая подготовка: защитники - передачи 50%, заслоны по горизонтали 50%; нападающие - передачи 25%, заслоны по вер-

тикали 35%, постановка спины 40%; центровые - передачи 20%, заслоны по вертикали 40%, постановка спины 40%.

В развитии физических качеств на разных этапах соревновательного периода наблюдаются разнонаправленные изменения, вызванные соревновательными и тренировочными нагрузками и состоянием подготовленности игроков, выполненной нагрузки, оценкой эффективности тренировочных программ и их коррекцию.

Список использованных источников

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. — М.: Агентство «Фаир», 1997.- 224 с.
2. Губа, В.П., Никитушкин, В.Г., Квашук, П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов (основы теории и методики индивидуализации в процессе отбора, ориентации и подготовки юных спортсменов) / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, Смоленск, 1997. - 220 с.
3. Леонгард, К. Акцентуированные личности / Пер. с нем. В. Лещинской. - М.: Эксмо, 2006. - 347 с.
4. Лосин, Б.Е. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов : учебно-методическое пособие / Б.Е. Лосин ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б. и.], 2003. – 32 с.