

ИССЛЕДОВАНИЕ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Корягин В.М.

Национальный университет «Львовская Политехника»

Аннотация. В работе представлены результаты исследований эффективности разработанной системы подготовки юных баскетболистов высокой квалификации.

Ключевые слова: баскетбол, физическая и техническая подготовка юных баскетболистов.

Совершенствование системы подготовки юных баскетболистов — предмет постоянного внимания тренеров и научных работников. Проводимые исследования посвящаются важным вопросам: методике обучения [2, 4, 8, 16, 17], влиянию определенных вариантов тренировки на различные аспекты физической подготовки [12, 14, 18], обоснованию методики педагогического контроля [18] и др. Вместе с тем значительно меньше внимания уделяется построению тренировочного процесса юных баскетболистов [1, 15].

Задача данной работы — изучить эффективность разработанной нами системы тренировки квалифицированных юных баскетболистов в период подготовки к ответственным соревнованиям.

В эксперименте, длившемся 63 дня, участвовало 12 баскетболистов (мастера спорта и перворазрядники 16—47 лет). В составе команды было 4 защитника, 5 нападающих и 3 центровых; средний рост спортсменов — 197,2 см. До начала и после окончания эксперимента проводилось тестирование юных баскетболистов.

1. Уровень скоростной выносливости определялся с помощью бега по баскетбольной площадке от одной лицевой линии до противоположной и обратно в течение 40 с. Через каждую минуту отдыха выполнялись два повторения упражнения. Суммарное количество метров за 120 с работы служило показателем уровня развития скоростной выносливости. Интенсивность бега при выполнении этого теста предельная [11, 21]

2. Общая выносливость определялась с помощью теста Купера.

3. Полетная фаза прыжка вверх измерялась в сантиметрах прибором конструкции Н. Беляева [3].

4. Общая работоспособность в бросках, устойчивость техники броска к состоянию утомления

и точность попадания определялись с помощью упражнения: броски мяча в корзину с определенных мест площадки в сочетании с подбором и ведением мяча в сочетании с подбором и ведением мяча [7, 11].

5. Точность попадания штрафных бросков измерялась упражнением, выполняемым в парах. Баскетболист выполнял два штрафных броска, а партнер подавал ему мяч. После выполнения двух бросков баскетболисты менялись ролями до тех пор, пока каждый спортсмен не выполнит по 30 бросков.

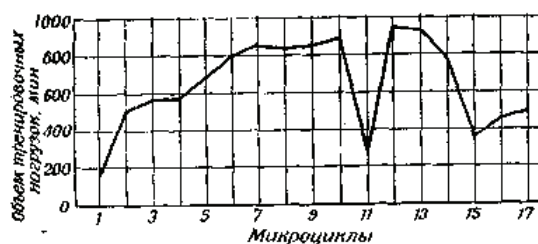


Рис. 1. Динамика объема тренировочных нагрузок в период подготовки команды к соревнованиям



Рис. 2. Соотношение объема специальных упражнений и средств из других видов спорта

Всего было проведено 130 тренировок. Период подготовки состоял из 17 микроциклов, построенных по принципу 3—1. Исключение составили 11-й микроцикл, проведенный по принципу 1—1 (в свя-

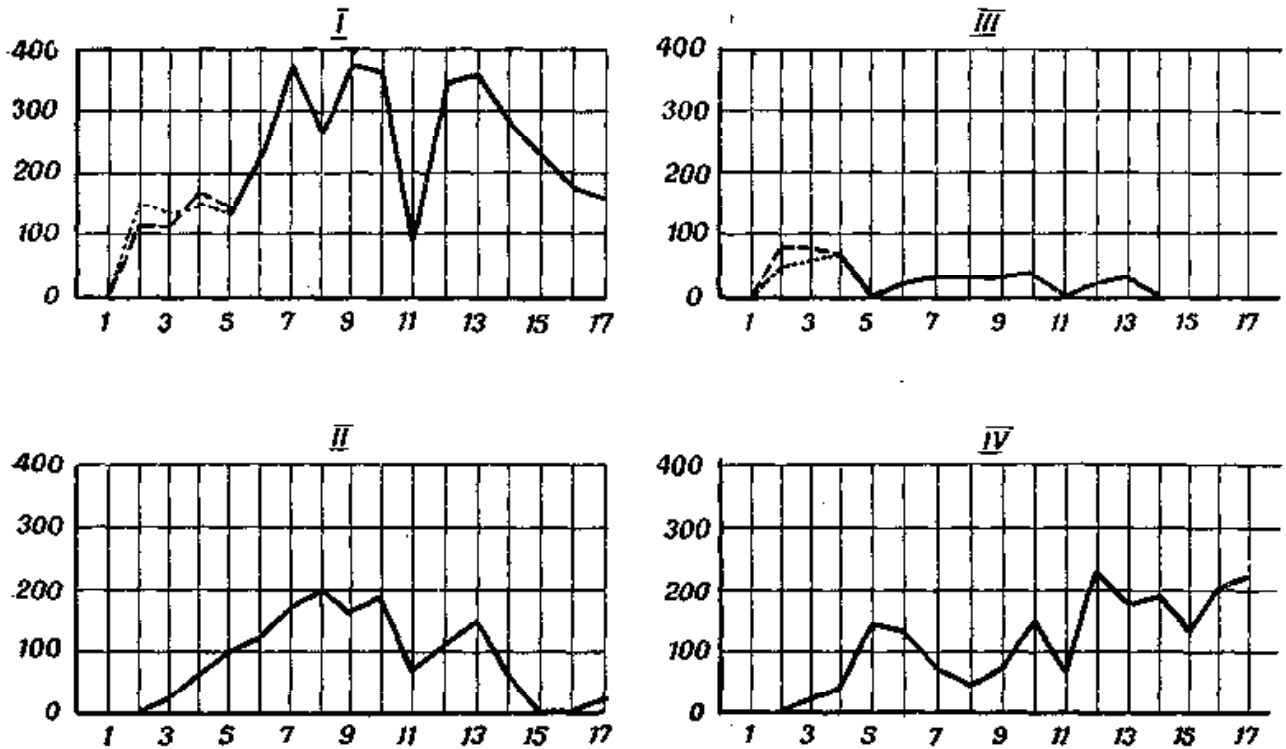


Рис. 3. Динамика распределения средств различной направленности: I — техническая подготовка; II — тактическая подготовка; III — технико-тактическая подготовка; IV — игровая подготовка. Условные обозначения: - - - - - нагрузки высокорослых игроков; нагрузки защитников; _____ нагрузки, используемые всей командой

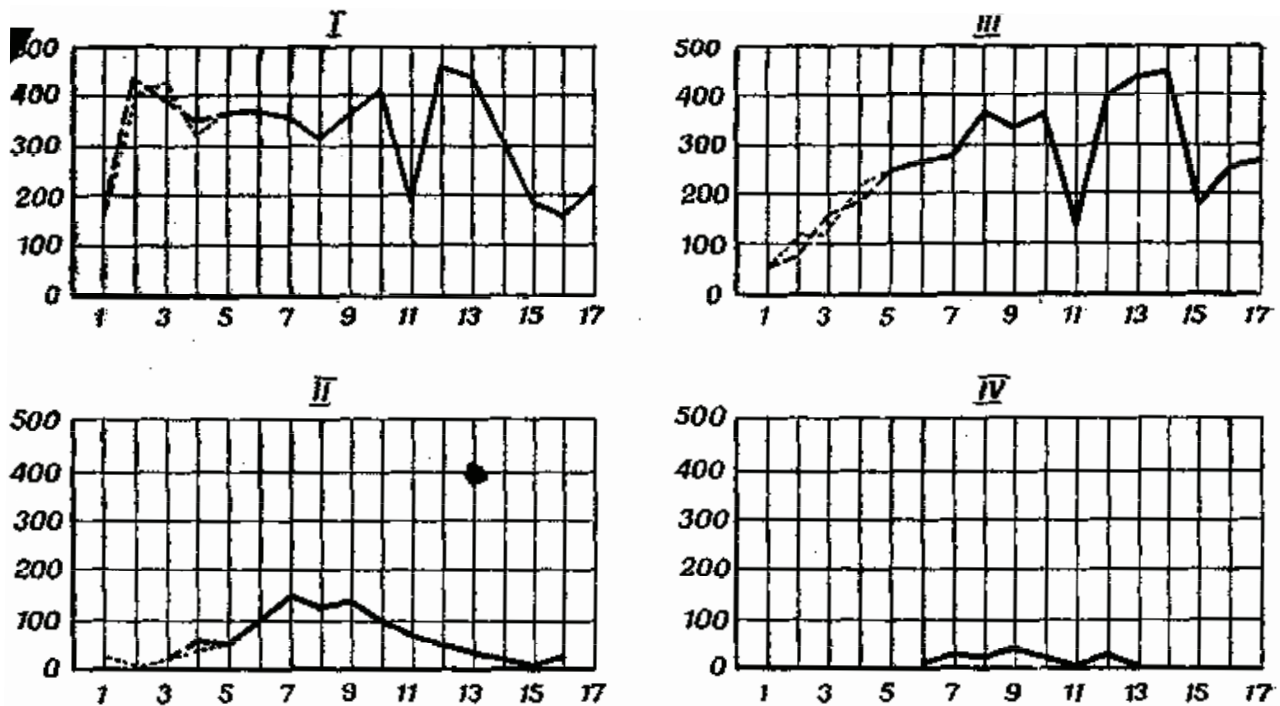


Рис. 4. Динамика объемов тренировочных нагрузок различного физиологического воздействия: I — аэробной направленности; II — алактатной и анаболической направленности; III — аэробно-анаэробной направленности; IV — аэробной гликолитической направленности

зи с переездом команды), 15 и 16-й, проведенные по принципу 2—1. После «жесткой» тренировки в последних трех микроциклах использовалась фаза «сужения» тренировочных нагрузок [10].

За период подготовки на тренировку было отведено 163 ч 12 мин (в среднем по 3 ч 38 мин в день). В ходе ее соблюдался один из основных принципов спортивной тренировки — постепенность повышения тренировочных нагрузок (рис. 1).

Как видно из рис. 1, объем времени, отведенный на тренировку, достиг к 6-му микроциклу 13 ч 55 мин за микроцикл (в среднем 5 ч 10 мин в день), и на этом уровне он удерживался до 14-го микроцикла включительно.

В период эксперимента уделялось внимание физической, технической, тактической и игровой подготовке. Всего за 63 дня на физическую подготовку было отведено 52 ч, на техническую — 56 ч 40 мин, технико-тактическую — 6 ч 12 мин, тактическую — 19 ч, игровую — 29 ч. Тренировочный процесс был спланирован так, что на начальном этапе подготовки объем средств из других видов спорта значительно превышал объем специальных упражнений баскетболистов. В последующих микроциклах объем специальных средств постепенно увеличивался, а объем упражнений из других видов спорта уменьшался (рис. 2).

При подготовке к ответственным соревнованиям важно не только время, отводимое на то или иное средство подготовки, но и как эти средства распределяются в течение всего периода [6, 11]. На рис. 3 показана динамика распределения средств различной направленности.

Как видно из рис. 3, объем средств, используемых в тренировке на техническую и игровую подготовку, постепенно увеличивался по мере приближения соревнований. Начиная с 13-го микроцикла объем средств, направленных на техническую подготовку баскетболистов, а также применяемых для «чисто» тактической подготовки, был уменьшен, но зато увеличился объем, отводимый на игровую подготовку.

Большое значение для достижения высокого уровня мастерства в современном баскетболе имеет индивидуальная работа со спортсменами разного игрового амплуа, особенно это важно в работе с юными спортсменами. Исходя из этого первые 5 микроциклов тренировки с высокорослыми игроками мы проводили отдельно от остальных. Общий объем времени у тех и других был одинаков, но содержание значительно отличалось: в тренировке высокорослых преобладали компоненты игры, борьба за отскок мяча на своем щите и на щите противника, первая передача при быстром прорыве, броски крюком, штрафные броски и т. п.

Анализ системы тренировки высококвалифицированных юных баскетболистов при подготовке к ответственным соревнованиям мы сделали, ис-

ходя только из объема тренировочных нагрузок, отводимого на тот или иной вид подготовки. В связи с тем, что в баскетболе работа носит переменный характер с постоянно изменяющейся интенсивностью, сложно создать определенную систему учета интенсивности тренировочных нагрузок. Первым шагом на пути создания такого рода научно обоснованной системы управления тренировочным процессом может быть систематизация упражнений, применяемых в качестве тренировочных средств, на основе какого-либо признака [5]. Наиболее приемлемы критерии для оценки воздействия применяемых средств и методов тренировки на организм баскетболистов — показатели физиологических функций, ответственных за энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Поэтому при планировании тренировочного процесса и в контрольных оценках интенсивности нагрузок мы исходили из разработанной ранее систематизации физических нагрузок по характеру физиологического воздействия [11].

Принцип этой систематизации заключается в том, что в зависимости от параметров физической нагрузки и характера ответных физиологических реакций, упражнения, применяемые при подготовке баскетболистов, могут быть разделены на следующие группы: 1) упражнения преимущественно аэробного воздействия; 2) упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности; 3) упражнения анаэробного алактатного воздействия; 4) упражнения анаэробной гликолитической направленности.

Мы проанализировали динамику средств различного физиологического воздействия в период подготовки команды к соревнованиям. Результаты этого анализа представлены на рис. 4. Основная доля средств, используемых при подготовке, приходилась на группы упражнений аэробной (82 ч 15 мин) и смешанной аэробно-анаэробной (67 ч 40 мин) направленности. На тренировку скоростно-силовых качеств было отведено 12 ч 7 мин, а скоростной выносливости — 1 ч 10 мин общего объема времени.

Объем средств аэробной направленности в первом микроцикле был незначителен, а затем он поддерживался до 15-го микроцикла на довольно высоком уровне. Объем средств смешанной аэробно-анаэробной направленности от микроцикла к микроциклу был снижен, но только в последние 3 микроцикла.

При таком планировании распределения средств учитывалось, что наибольший эффект в отношении показателей циркулярной производительности сердца оказывают именно эти упражнения потому, что выполняются они при максимальной степени усиления аэробного обмена, но не превышают 60—70% от наибольшей скорости усиления аэробных реакций в работающих мыш-

Результаты контрольных испытаний

Испытуемые	Бег на 20 м, с		Высота выпрыгивания		40 бросков				30 штрафных бросков, количество попаданий		Бег 3*40 м, с		Тест Купера, м	
					Количество попаданий		Время работы, мин, с							
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Г. Т.	3,66	2,86	46	46	19	22	4,28	4,25	24	25	597	590	2798	3110
А. П.	3,41	3,00	43	42	29	30	4,02	4,01	19	27	556	563	3048	3060
В. Д.	3,51	3,00	53	52	18	23	4,23	4,15	21	26	548	565	2960	2960
Н. Б.	3,57	2,99	55	56	28	26	4,02	4,01	22	25	604	606	3054	3225
Г.К.	3,47	2,94	56	56	22	21	4,15	4,07	24	27	576	585	3118	3295
Ю. М.	3,40	2,95	51	51	20	23	4,30	3,59	16	18	528	564	3075	3075
С. П.	3,56	2,93	54	57	10	20	4,54	3,5	13	21	576	596	3119	3230
В. Б.	3,46	2,92	48	48	15	22	4,31	4,4	19	26	554	570	2667	2865
А. М.	3,57	3,05	50	50	19	19	4,28	4,29	14	19	565	581	2698	2992
А. Т.	3,41	3,06	49	49	17	28	4,15	4,00	22	24	566	576	2944	3050
А. П.	3,75	3,36	47	47	23	26	4,15	4,13	22	21	568	560	3032	3032
А. П.	3,82 ^	3,73	34	34	26	28	4,18	4,06	26	23	518	518	2757	2797
Средняя ошибка средней	3,55±0,079	3,06±0,168	48,8±4,25	49,0±4,44	20,5 ± 2,7	24,0 ± 2,12	4,21 ± 0,1	4,04 ± 0,173	20, 1± 2,51	23, 5± 1,73	563 ± 16,6	572 ± 17	2 9 3 9 ± 87	3 0 5 7 ± 96
Стандартное отклонение от средней	0,126	0,267	6,75	7,05	4,29	3,37	0,159	0,276	3,99	2,76	26,4	27,0	138	153
Достоверность различий	p>0,99		P<0,95		p>0,95		p < 0,95		p>0,95		p < 0,95		p>0,95	

цах [11]. Это особенно важно при подготовке юных баскетболистов.

Небольшой объем средств анаэробной гликолитической направленности (1 ч 10 мин) объясняется возрастом испытуемых. Вместе с тем при подготовке команды к соревнованиям объем их должен быть большим, особенно на последнем этапе. Это подтверждают результаты контрольных испытаний, представленные в таблице. Из таблицы видно, что уровень скоростной выносливости баскетболистов практически не изменился: в первом обследовании — 563±16,6 м, во втором — 572±17,0 м (p<0,95).

К концу подготовки уровень общей выносливости у баскетболистов значительно повысился. Если при первом обследовании, а тесте Купера этот показатель равнялся 2939 м, то после второго обследования он увеличился в среднем по группе на 118 м и достиг 3057 м (p>0,99). Все баскетболисты значительно улучшили свои скоростные возможности к концу подготовки. Средний показатель по команде в беге на 20 м в начале составлял 3,55 с, а в конце — 3,06 с (p>0,99).

Значительно возросла точность попадания штрафных бросков к концу подготовки. В среднем

по команде процент прироста составил 11,3 и достиг 78,3 (p>0,95). Возросли также общая работоспособность в бросках с 0,153 до 0,163, устойчивость техники броска к состоянию утомления с 0,078 до 0,098 и процент попадания бросков в прыжке в тестовых испытаниях с 51,2 до 60 (p>0,95).

Несмотря на то, что к концу подготовки удалось значительно повысить точность попадания штрафных бросков и бросков с игры, эти показатели в тестовых испытаниях перед соревнованиями должны быть гораздо выше, так как в условиях соревнований баскетболисты с игры показывают результаты на 10—15%, а в штрафных бросках на 15—20% ниже, чем в тестах. Вот почему в тренировке юных баскетболистов наряду с другими компонентами следует постоянно уделять особое внимание методике тренировки техники броска с игры, штрафного броска и точности их попадания.

Список литературы

1. Аринчин Н. И., Островский Г. Л., Харазянц А. А. В сб.: Научно-методические основы подготовки юных баскетболистов. М., 1976, с. 3.

2. Бабушкин В.З. Дисс. М., 1970.
3. Беляев Н. А. Дисс. М., 1975.
4. Бондарь А. И., Дисс. Минск, 1975.
5. Волков Н. И., Корягин В. М. «Теор. и практ. физ. культ.», 1976, № 9, с. 23.
6. Волков Н. И., Стенин Б. А. Тренировка сильнейших конькобежцев мира. М., ФиС 1970.
7. Данилов В. А. Дисс. М., 1972.
8. Зельдович Т. А. Дисс. М., 1964.
9. Ершова Е. Н. Дисс. Л., 1974.
10. Каунсилмен Д. Наука о плавании. М., ФиС, 1972.
11. Корягин В. М. Дисс. М., 1973.
12. Левин В. М. Дисс. М., 1970.
13. Мохамед Абдель Вахаб Мохамед. Дисс. М., 1971.
14. Островский Г. Л. Дисс. Тарту, 1974.
15. Островский Г. Л. В сб.: Вопросы теории и практики баскетбола. Минск, 1976.
16. Портных Ю. И. Дисс. Л., 1960.
17. Шубладзе Т. С. Дисс. М., 1974.
18. Шумкова Н. И. Дисс. Л., 1974.
19. Ярославцев Г. Г. Дисс. М., 1974.
20. Wolkow N.I., Koriagin W.M., «Sport Wyczynowy», 1974, № 11, 4.
21. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Львов, «Край». – 1998.

Поступила в редакцию 06.10.2010г.

Корягин В.М. Дослідження системи тренування юних баскетболістів в період підготовки до змагань.

У роботі представлені результати досліджень ефективності розробленої системи підготовки юних баскетболістів високої кваліфікації.

Ключові слова: баскетбол, фізична і технічна підготовка юних баскетболістів.

Koryahin V.M. Research of the system of training of young basketball-players in the period of preparation to competitions.

The results of researches of efficiency of developed system of preparation of young basketball players of the higher qualification are present in work.

Keywords: basketball, physical and technical preparation basketball players.



Гогін О.В.

Г58 Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2010. — 395 с.
ISBN 966-7858-57-X.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.