

Программный материал для подготовки баскетболистов: тенденции и пути совершенствования

Сушко Р. А.¹, Дорошенко Э. Ю.²

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (Киев)¹,
Украина

Запорожский государственный медицинский университет², Украина

Аннотация. Проанализированы программы подготовки баскетболистов в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Определено, что в программном материале подготовки не учтено планирование подводящих и соревновательных микроциклов баскетболистов с учетом разницы количественных и качественных показателей соревновательной практики. Выявлено, что действующие программы нуждаются в существенной модернизации.

Ключевые слова: баскетбол, программа ДЮСШ, анализ, подготовка, мезоцикл.

Введение. Современный баскетбол – один из наиболее зрелищных игровых видов спорта. Высокий уровень технико-тактического мастерства и атлетизм ведущих спортсменов, усиливающаяся конкуренция на официальных соревнованиях и научно-обоснованная система оценки эффективности игровой деятельности приковывают внимание значительной аудитории болельщиков и специалистов. В этих условиях значимым является наличие научно-обоснованной системы многолетней подготовки баскетболистов, основанной на принципах общей теории подготовки спортсменов [4, 5] с учетом современных тенденций развития игры и эволюции правил соревнований [2, 3].

Современное состояние развития баскетбола характеризуется усложнением учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей. В процессе планирования подготовки в подводящих и соревновательных микроциклах тренер сталкивается с проблемой, которая заключается в том, что баскетболисты одной команды и приблизительно одинакового уровня спортивной квалификации имеют различные количественные и качественные показатели соревновательной практики. Речь идет о баскетболистах основного (стартового) состава ведущих команд национальных чемпионатов, которые также принимают участие в играх европейских кубковых турниров и в соревнованиях национальных сборных команд. Складывается ситуация, когда 6-7 ведущих баскетболистов клуба имеют максимальные или, близкие к ним, количественные показатели соревновательной практики. Кроме этого, качественные показатели соревновательной практики у этих спортсменов также охватывают, практически весь спектр соревнований различного уровня: контрольные и товарищеские игры; игры национального чемпионата и Кубка; игры европейских кубковых турниров и национальной сборной страны. В то же время, высококвалифицированные баскетболисты, которые в силу различных

причин (временное снижение показателей «спортивной формы», физическая реабилитация после травм, предпочтения тренера и др.) имеют более низкие показатели соревновательной практики высокого уровня, практически, не имеют возможности прогрессировать и попасть в основной состав. В течение макроцикла ситуация, как правило, только усугубляется, что приводит к существенному дисбалансу в подготовке баскетболистов.

Кроме этого, значимыми для подготовки баскетболистов являются эволюционные изменения в организации отборочных и финальных турниров официальных соревнований под эгидой ФИБА. Организационные комитеты стремятся сделать соревнования максимально зрелищными и рентабельными. Это приводит к изменению календаря соревнований, сводит к минимуму количество игр, в которых не решаются турнирные задачи. В свою очередь, это приводит к большей напряженности игр.

Учет вышеприведенных факторов является актуальным для современных систем подготовки баскетболистов. Поэтому, подготовка баскетболистов в условиях ДЮСШ требует определенной коррекции программного материала, применения современных методик, которые позволят совершенствовать мастерство с учетом действия вышеперечисленных факторов.

Цель исследования – определение возможностей коррекции и совершенствования программного материала по подготовке баскетболистов в ДЮСШ (СДЮШОР) на основе анализа программного материала, современных тенденций профессионализации баскетбола и эволюционных изменений в организации соревнований.

Материал и методы исследования: применены анализ и обобщение данных научно-методической литературы и сети «Интернет» по проблеме исследования; анализ и обобщение передового педагогического опыта ведущих специалистов и тренеров Украины по баскетболу.

Результаты исследований. Анализ программного материала по подготовке баскетболистов в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ позволяет утверждать, что структура тренировочного процесса баскетболистов групп спортивного совершенствования, в основном, совпадает с системой спортивной тренировки в командах мастеров [1]. Авторы программы выделяют четыре вида циклов подготовки, которые, не полностью отвечают современным представлениям общей теории подготовки спортсменов [4, 5]: макроцикл – (1–2 макроцикла в году); мезоцикл – (10–30 дней); микроцикл – (3–7 дней); моноцикл – (1–3 занятия в день). В таблице 1 приведен пример планирования тренировочных мезоциклов баскетболистов групп спортивного совершенствования.

Анализ данных таблицы 1 позволяет констатировать, что существующая программа подготовки нуждается в существенной модернизации, т.к. в современном баскетболе широко используются другие подходы к планированию различных структурных образований макроцикла, основанные на учете индивидуальных характеристик спортсменов, возможностях более широкого использования средств интегральной подготовки и др.

Таблица 1

Тренировочные мезоциклы в подготовке баскетболистов

Мезоциклы	Характеристика мезоциклов		
	задачи	длительность, дни	период подготовки
Втягивающий	общая физическая подготовка (ОФП)	10–45	подготовительный
ОП	ОФП. Восстановление двигательных навыков, освоение новых ТТД	20–30	-
СП	специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая и игровая подготовка	30–45	-
Контрольный	соединение тренировочной работы с сериями игр контрольного характера	10–15	-
ПС	игровая подготовка. Моделирование условий соревнований.	10–15	-
С	построение тренировок в период соревнований	20–30	соревновательный
ВП	восстановление после игр	20–30	-
ВПщ	восстановление после игр. Использование эффекта «переключения» на другие виды спорта.	20–30	переходный

Примечания: ОП - обще-подготовительный; СП – специально-подготовительный; ПС – предсоревновательный; С – соревновательный; ВП –восстановительно-подготовительный; ВПщ – восстановительно-поддерживающий

Выводы. Вышеприведенное позволяет сформулировать следующее:

- 1) программа подготовки баскетболистов [1] содержит материал, который нуждается в существенной модернизации;
- 2) в программе подготовки отсутствуют материалы, посвященные планированию подводящих и соревновательных микроциклов баскетболистов с учетом разницы количественных и качественных показателей соревновательной практики;
- 3) с целью качественной подготовки баскетболистов, имеющих значительные отличия показателей соревновательной практики, рекомендуем следующее:
 - индивидуализацию подготовки баскетболистов в подводящих и соревновательных микроциклах с учетом особенностей амплуа;
 - плановую ротацию баскетболистов основного (стартового) состава в соревновательном процессе с целью повышения количественных и качественных показателей соревновательной практики запасными игроками;

- интеграцию различных видов подготовленности баскетболистов основного (стартового) состава и запасных игроков в общекомандную подготовленность.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении базируются на необходимости детального изучения различных видов подготовленности баскетболистов (функциональной, технико-тактической, психологической и др.) с учетом количественных и качественных показателей соревновательной практики для определения оптимальных вариантов планирования подготовки в подводящих и соревновательных микроциклах.

Литература

1. Баскетбол: [навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення)] / Л.Ю.Поплавський, В. Г. Окіпняк. – К.: 1999. – 124 с.
2. Козина Ж. Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. докт. наук по ФВиС: спец. 24.00.01 / Ж. Л. Козина. – К. : 2010. – 45 с.
3. Корягин В. М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов / В. М. Корягин // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 10. – С. 3–7.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: [учебник для ВУЗов физической культуры] / Л. П. Матвеев. – [5 изд.]. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Платонов. В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение:[учебник тренера высшей квалификации] /В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

Информация об авторах:

Сушко Руслана Александровна – докторант кафедры спортивных игр Национального университета физического воспитания и спорта Украины, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту;

Дорошенко Эдуард Юрьевич – профессор кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья Запорожского государственного медицинского университета, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент.

E-mail: rskarlet@ukr.net

Поступила в редакцию 28.12.2015