

МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА

MODELLING OF THE TRAINING PROCESS OF BASKETBALL PLAYERS OF THE SPORTS CLUB OF THE UNIVERSITY

Слониц Е.А.

Забайкальский государственный университет, г. Чита, Россия

Slonič E.A.

Transbaikalia state university, Chita, Russia

Научный руководитель: доц., канд. пед. наук Федорова М.Ю.

Аннотация. В статье рассматривается моделирование учебно-тренировочного процесса баскетболистов на основе планирования комплексных тренировок на предсоревновательном этапе; планирование тренировочных занятий в подготовительном периоде по мезоциклам с определенной направленностью в микроциклах; использование упражнений сопряженного воздействия, выполняемых в различных условиях, в зависимости от периода годичного тренировочно-соревновательного цикла подготовки; дифференцированный подход на предсоревновательном этапе за счет увеличения тренировочной нагрузки, использования средств технической подготовки в различных игровых условиях, выполнения игроками различного амплуа специальных упражнений сопряженного воздействия согласно их функциям.

Abstract. The article discusses the modeling of the training process of basketball players based on integrated planning training on precompetitive stage; planning training sessions in the preparatory period for the mesocycles with a specific focus in the micro cycles; the use of paired impact exercise, performed in different conditions, depending on the period of the annual training-competitive cycle training; differentiated approach at the precompetitive stage by increasing the training load, use of funds for technical training in various playing conditions, players perform the different roles of special exercises paired according to their influence functions.

Введение. Современный этап развития студенческого баскетбола характеризуется расширением календаря соревнований в течение года, усложнением способов их проведения, повышением плотности соревновательного режима баскетболистов [4]. Поддерживать в оптимальном состоянии уровень специальной подготовленности игроков возможно путем эффективного управления учебно-тренировочным процессом баскетболистов на разных этапах подготовки, используя информацию о состоянии игроков, полученную с помощью комплексного контроля, и внесения соответствующих коррективов в содержание тренировочного процесса [1, 2].

Проблемы построения спортивной тренировки во многом связаны с рациональным проектированием и моделированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения различных сторон подготовки и соответствия между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, а также условий для их реализации [3].

Материалы и методы. На основании цели и задач исследования были определены и использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы и практического опыта по оценке состояния исследуемой проблемы; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование показателей специальной физической и технической подготовленности; метод экспертной оценки соревновательной деятельности баскетболистов; методы математико-статистической обработки.

Полученные результаты исходных показателей специальной физической и технической подготовленности спортсменов сопоставлялись с комплексом модельных характеристик тренировочной деятельности в прошедшем годовом макроцикле. По показателям специальной физической подготовленности было выявлено, что у большинства баскетболистов отстающими являются скоростные и скоростно-силовые способности. Также недостаточен уровень специальной выносливости. На основании

выявленных отклонений от модельных показателей была смоделирована интегральная подготовка для определенного этапа подготовки игрового сезона 2014-2015 г.г., с направленностью на развитие данных способностей.

Годовой объем нагрузки у баскетболистов спортивного клуба ЗабГУ составляет 1640 часов, недельный объем нагрузки – 18 часов, из них два учебно-тренировочных занятия в тренажерном зале, кроме двух мезоциклов подготовительного периода, в которых планируются двухразовые тренировки в день. Предполагается, что планирование интегральной подготовки на предсоревновательном этапе, включающей упражнения для отработки техники индивидуальной защиты и бросков мяча в корзину с различных дистанций во взаимосвязи с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей; планирование учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде по мезоциклам с определенной направленностью в микроциклах; использование упражнений сопряженного воздействия, выполняемых в различных условиях, в зависимости от периода годичного тренировочно-соревновательного цикла подготовки; дифференцированный подход на предсоревновательном этапе за счет увеличения тренировочной нагрузки, использования средств технической подготовки в различных игровых условиях, выполнения игроками различного амплуа специальных упражнений сопряженного воздействия согласно их функциям, позволит улучшить показатели технической и специальной физической подготовленности, а также результативность соревновательной деятельности баскетболистов студенческой команды.

Планирование учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде осуществляется по мезоциклам с определенной направленностью в микроциклах. В начале каждой тренировки выполняется комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса серийно. В первом и втором микроциклах каждого мезоцикла планируется недельная силовая тренировка, величина отягощений – большая (10-15 кг), упражнения выполняются сериями, отдых между сериями составляет три минуты. Понедельник – первый день микроцикла акцент в силовой тренировке на мышцы спины. Среда – третий день микроцикла акцент в силовой тренировке на мышцы груди и плеч. Пятница – пятый день микроцикла акцент в силовой тренировке на мышцы ног. Во вторник и четверг в первом и втором микроциклах каждого мезоцикла планируется комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей баскетболистов. В третьем и четвертом микроцикле каждого мезоцикла подготовительного периода используются кроссовая подготовка и упражнения скоростно-силовой направленности.

Третий мезоцикл подготовительного периода – основная направленность отработка тактических действий в нападении и защите, совершенствование техники бросков мяча в корзину с различной дистанции. Для поддержания должного уровня специальных физических качеств на каждом учебно-тренировочном занятии в микроцикле используются специальные упражнения по технике индивидуальной защиты во взаимосвязи с развитием скоростно-силовых способностей и специальной выносливости.

Тренировочный процесс в соревновательном периоде основывается на индивидуальной подготовке баскетболистов по игровому амплуа и отработке групповых и командных взаимодействий в тактических комбинациях нападения и защиты. Индивидуальная подготовка, направленная на отработку технико-тактических действий, осуществляется в каждом межигровом микроцикле на одном тренировочном занятии, и включает использование средств технической подготовки в различных игровых условиях. Всего используется восемь специальных упражнений.

В специально-подготовительном этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде две тренировки в микроцикле баскетболисты, согласно их игровому амплуа, выполняют упражнения по совершенствованию бросков мяча в корзину с различных дистанций.

Как отмечает А.В. Лисица (2008), результативность соревновательной деятельности баскетболистов существенно повысится, если специфицировать ее

характеристики по игровым функциям – защитники, нападающие и центровые. Поэтому, для предсоревновательного этапа подготовки баскетболистов в игровом сезоне 2015-2016 г.г. смоделирована интегральная подготовка в шестинедельном мезоцикле на основе дифференцированного подхода за счет увеличения тренировочной нагрузки, использования средств технической подготовки в различных игровых условиях, выполнения игроками различного амплуа специальных упражнений сопряженного воздействия согласно их функциям. На каждом тренировочном занятии в микроцикле планируется комплекс упражнений сопряженного воздействия, направленный на развитие ведущих двигательных качеств, играющих основную роль в подготовке баскетболистов, выполняющих определенную игровую функцию. Для двух тренировочных занятий в микроцикле разработаны две модели режима игры – комплексы упражнений, которые выполняются интервально-серийным методом независимо от функций игроков.

По результатам анализа соревновательной деятельности низкая результативность атакующих действий баскетболистов вызвана не только недостаточной технической подготовленностью, но и потерями мяча. В связи с этим, предлагается совершенствовать технику атакующих действий для повышения их результативности совместно с освоением баскетболистами комплекса технических приемов и обманных движений, не позволяющих осуществить отбор, перехват мяча и накрывание бросков защитниками в процессе атаки, что вызвано ситуационной обусловленностью игровой деятельности. Поэтому был разработан комплекс технико-тактических действий в защите при бросках мяча в корзину.

Помещение защитных и атакующих моделей в игровые условия, в которых происходят активные противодействия соперников, способствует освоению навыков атак в условиях предстоящих соревнований. Для этого были разработаны игровые условия противодействия соперников, которые позволяют осуществлять процесс моделирования противодействий соперников на разных дистанциях и расстояниях между защитником и нападающим. При этом возможным предоставляется моделирование противодействий соперников в условиях фолоа (экстремальные моменты игры), которые определяются характером действий в нападении и защите. Временной отрезок игры приближает противодействия соперников к игровой деятельности, придавая ситуациям выраженную специфику временных рамок. Специфика заключается в подборе комплексов атакующих и защитных действий, характерных для игроков разных амплуа и моделировании условий противодействий соперников близких к игровым.

Результаты и их обсуждение. Подводя итоги результатов исследования показателей специальной физической и технической подготовленности, соревновательной деятельности баскетболистов сборной команды ЗабГУ в игровом сезоне 2014-2015 г.г., можно сказать о том, что технология интегральной подготовки баскетболистов оказала благоприятное воздействие на данные показатели у игроков. Отработка различных тактических комбинаций на каждом тренировочном занятии и в каждой учебно-тренировочной игре способствовала улучшению срабатываемости в игровых звеньях команды.

Для получения информации о соревновательной деятельности баскетболистов в нападении и защите проводилась регистрация различных показателей в стандартном статистическом отчете игр АСБ дивизион «Забайкалье». Показателями соревновательной деятельности у баскетболистов являлись: коэффициент эффективности, активности и полезности соревновательных действий в процессе игр на основе модельных характеристик игроков, определяющих их действия в нападении и в защите в зависимости от игровых функций (амплуа). Дифференцированный подход на предсоревновательном этапе за счет увеличения тренировочной нагрузки, использования средств технической подготовки в различных игровых условиях, выполнения игроками различного амплуа специальных упражнений сопряженного воздействия согласно их функциям положительно повлиял на показатели соревновательной деятельности баскетболистов. В

конец исследования показатель коэффициента эффективности улучшился на 0,57 баллов, прирост показателей составил 19,51%; показатель коэффициента активности улучшился на 2,57 балла, прирост составил 18,32%; показатель коэффициента полезности соревновательных действий улучшился на 0,71 балла, прирост составил 13,42%.

Использование в учебно-тренировочном процессе баскетболистов упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности, способствовало более высоким приростам показателей в тестах, отражающих скоростные и скоростно-силовые способности (табл. 1).

Таблица 1

Динамика изменения показателей специальной физической подготовленности баскетболистов

Показатели	Начало исследования	Конец исследования	Достоверность	Прирост (%)
Бег 10 метров (сек)	2,84±0,04	2,38±0,03	P<0,05	19,33
Бег 4x6 метров (сек)	8,54±0,17	8,03±0,13	P<0,05	6,35
Челночный бег по отрезкам баскетбольной площадки с ведением мяча (сек)	28,79±0,83	25,44±0,79	P<0,05	13,17
Скоростная прыгучесть (кол-во раз)	28,85±1,43	32,07±1,37	P<0,05	10,04
Бег по заданному контуру 40 секунд (м)	169,29±3,15	184,53±2,87	P<0,05	8,26
Прыжок в длину с места (см)	250,62±6,31	296,31±5,77	P<0,05	15,42

Использование упражнений для отработки техники индивидуальной защиты и бросков мяча в корзину с различных дистанций во взаимосвязи с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей благоприятно отразилось на показателях технической подготовленности баскетболистов. В конце педагогического эксперимента наибольший прирост показателей технической подготовленности баскетболистов выявлен в тестах: 30 штрафных бросков мяча (по количеству попаданий) – 19,16%; 40 бросков мяча в корзину с разных дистанций (по количеству попаданий) – 25,80%.

Проведенный анализ игр начала сезона 2015-2016 г.г. свидетельствовал о том, что баскетболисты за четыре четверти матча в среднем набирают 65-72 очков. Полученные данные позволяют утверждать, что действия в защите у баскетболистов превалируют над атакующими, и не позволяют игрокам вести эффективную игру в нападении. Анализ показателей результативности атак свидетельствует, что у баскетболистов объем эффективных атак снижается к концу матча, что связано с нерациональным использованием технических приемов в различных игровых ситуациях вследствие нарастающего утомления и снижения работоспособности. Результаты исследования объема и эффективности технико-тактических действий в процессе баскетбольного матча у игроков показали, что наибольшая эффективность технико-тактических действий отмечается во втором периоде, в первом и третьем периодах эффективность значительно ниже, чем во втором периоде. В четвертом периоде эффективность находится на самом низком уровне.

Заключение. Моделирование учебно-тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза позволило выявить в конце исследования положительную динамику и приросты показателей специальной физической и технической

подготовленности, а также показателей соревновательной деятельности у баскетболистов. Обобщенные результаты исследования свидетельствуют о целесообразности дифференцированного подхода к структуре тренировочных нагрузок с учетом особенностей соревновательной деятельности баскетболистов различного игрового амплуа. Также показано, что показатели специальной физической, технической и тактической подготовленности баскетболистов различного игрового амплуа имеют взаимосвязь и определяют эффективность их соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Бондарь А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 3 (73). С. 14-16.
2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
3. Елевич С.Н. Особенности макроциклов в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 2 (24). С. 13-20.
4. Кретов Ю.А. Разработка модельных характеристик соревновательной деятельности и специальной подготовленности студентов-баскетболистов //Организационные аспекты физической культуры и спорта на Дальнем Востоке: Матер. регион. науч.-практ. конф. Благовещенск: изд-во БГПУ, 2010. С. 104-107.
5. Лисица А.В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплуа //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 11 (45). С. 52-55.