

ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Убайдуллаев Д.Р.

*Убайдуллаев Дилишодбек Рустамбекович - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
филиал
Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье представлены основные положения использования инновационных средств в процессе подготовки баскетболистов на этапе спортивного совершенствования с целью повышения эффективности соревновательной деятельности студенческих команд.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, физические качества, уровень специальной подготовленности игроков, студенты.

Повышение зрелищности баскетбольных матчей, связанное с увеличением скорости и мастерства спортсменов, уменьшением ограничений в игровой деятельности, а также с участием профессиональных игроков из Национальной Баскетбольной Ассоциации в соревнованиях республиканского и мирового уровня, в клубных турнирах, способствовало увеличению числа официальных игр, возникновению большего количества турниров, как среди профессиональных, так и среди студенческих команд. После приобретения независимости в Узбекистане каждый год проводится чемпионат среди мужчин и женщин. Начиная с 1993 г Узбекистан участвует во всех играх Центральной Азии. В последнее время в чемпионате Узбекистана участвуют, 16 команд мужских и 10 женских с 2000 г баскетбол включен в универсиаду. В настоящее время в нашей области свыше 9000 человек занимаются в более 500 секций. В средних специальных и высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются на академических занятиях и факультативно. Существует также широкая сеть спортивных состязаний разного ранга, участие в которых оказывает ни с чем не сравнимый тренировочный и воспитательный эффект.

Изменения в соревновательной деятельности, несомненно, должны привести к изменению тренировочного процесса баскетболистов, смещению акцентов в сторону проявления игрового атлетизма, основанного на разносторонней физической подготовке спортсменов, на единстве физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также скоростно-силовых качеств, скоростной и силовой выносливости, силовой ловкости, т.е. способности проявлять большую силу и одновременно исключительно тонко дифференцировать усилия различной величины согласно строго определенным движениям, точность выполнения, которых является спортивным достижением [1].

Объектом исследования выступает учебно-тренировочный процесс подготовки баскетболистов на этапе спортивного совершенствования.

Предметом исследования является совершенствование специальной выносливости и эффективности выполнения технических действий баскетболистов на этапе спортивного совершенствования с использованием игрового метода.

Педагогический эксперимент проводился в соответствии с целью и задачами исследования и был направлен на определение уровня физической и технической подготовленности баскетболистов, внедрение экспериментальной методики, оценку эффективности использования игровых отрезков «без пауз» в учебно-тренировочном процессе.

В исследовании принимали участие студенты филиала РГУ нефти и газа (НИУ) И.М. Губкина в городе Ташкента, участники сборных мужских команд по баскетболу. Возраст испытуемых на момент исследования составлял 17 - 22 года.

В начале и конце педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания, которые включали в себя челночный бег 2*40с для определения скоростной выносливости игроков и выполнения штрафных и дистанционных бросков по общепринятой методике [2]. Сравнительный анализ показателей подготовленности баскетболистов, участвующих в педагогическом эксперименте, с нормативными показателями физической и функциональной подготовленности спортсменов различной квалификации и игровой функции и нормативными показателями физической подготовленности квалифицированных баскетболистов и показал, что большинство игроков имеют хороший уровень подготовленности.

В соревновательном периоде осенне-зимнего сезона подготовки в команде, в конце каждого недельного микроцикла в процессе проведения учебно-тренировочных игр мы вводили от 30 - 90-секундных до 2 - 4-минутных игровых отрезков без остановки на вбрасывание из-за лицевой или боковой линий после нарушения правил или забитых мячей, ставя задачу применения атакующих действий с использованием быстрого отрыва, личного и зонного прессинга в защите. В результате спортсмены были вынуждены очень быстро переходить из защиты в нападение и наоборот, не имея пауз для отдыха и восстановления.

Данный методический прием способствовал развитию скоростной выносливости и повышению процента попадания штрафных и дистанционных бросков в процессе соревновательной деятельности.

Физическая нагрузка в баскетболе отличается работой переменной интенсивности и смешанного лактатно-анаэробного энергообеспечения, что включает в себя выполнение максимальных ускорений и прыжков с резкими остановками, кратковременные действия в среднем темпе и незначительными перерывами в игре. За счет варьирования параметров тренировочной нагрузки можно обеспечить преимущественное воздействие на совершенствование различных составляющих данного механизма энергообеспечения, повышение скорости освобождения энергии и величины субстратных фондов.

По окончании эксперимента повторное тестирование показало, что в экспериментальной и контрольной группах достоверно ($P < 0,05$) изменились все показатели специальной физической и технической подготовленности, однако сравнительный межгрупповой анализ показал, что между ними наблюдаются достоверные различия ($P < 0,05$) в уровне развития скоростной выносливости и техники выполнения основных игровых действий. Таким образом, можно сделать вывод, что использование игровых отрезков «без пауз» способствует совершенствованию двигательных способностей игроков и повышению эффективности процесса подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности.

Важную роль в системе спортивной тренировки играет эффективность трансформации достигнутого уровня подготовленности в соревновательную деятельность. Баскетбольная команда, принимавшая участие в педагогическом исследовании, подтвердила свое звание сильнейшей студенческой команды республиканского уровня, выиграв городские, областные и зональные соревнования.

Таким образом, можно сделать вывод, что разнообразие игровых действий на площадке обуславливает наличие широкого спектра форм, средств и методов тренировки баскетболистов. Однако, постоянный рост, как скорости игры, так и уровня игроков и команд, требует поиска новых путей и подходов в системе подготовки спортсменов.

Список литературы

1. *Черемисин В.П.* Тенденции и перспективы развития современного баскетбола / В.П. Черемисин // Научно-информационные основы физкульт. образ. Вып. 1. Малаховка, 1995. С. 55-60.
2. *Саблин А.Б.* Специальная физическая подготовленность высокорослых баскетболистов высокой квалификации: Дис...канд. пед. наук / А.Б. Саблин. Москва, 2001. 149 с.