

Джалилов Алим Абдуллаевич,

канд. пед. наук, доцент;

Подлубная Алена Анатольевна,

канд. пед. наук, доцент,

кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область, Россия

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Результаты, полученные в ходе изложенного в статье исследования, позволяют оптимизировать подготовку баскетболистов на протяжении всего учебно-тренировочного года и осуществлять этапный контроль за счёт подбора рациональных средств, методов и форм тренировки.

Ключевые слова: точностно-темповые параметры, факторные структуры, оперативный контроль, игровая деятельность, системно-структурный подход.

Актуальность исследования.

Анализ структуры исследуемых сторон подготовленности баскетболистов позволяет отметить, что в показателях физического развития уровень значимости исследуемых критериев (в данном диапазоне времени) стабилен и играет важную роль на всех этапах годового цикла.

В отечественной и зарубежной литературе предложен ряд методов изучения соревновательной деятельности баскетболистов, основанных на математическом аппарате данных педагогических наблюдений за игрой [1; 2; 3; 4]. Однако эти методы не обладают достаточной степенью информативности, что не позволяет получить точные количественные характеристики соревновательной деятельности.

Цель исследования.

Оптимизация процесса подготовки баскетболистов на протяжении всего учебно-тренировочного года и соревнований на основе «системно-структурного» подхода.

Методы и организация исследования.

В процессе педагогического наблюдения определялись ведущие факторы, обеспечивающие результат игровой деятельности в различные сроки отдаления от основных соревнований.

В работе ставилась задача исследовать способы выполнения бросков мяча в кольцо и определить участки поля, с которых они выполняются, в зависимости от функции игроков в команде.

Исходя из поставленных задач, были использованы типичные методы исследования: графическая запись бросков в игре, кинофотосъемка. Основным из них был метод графической регистрации выполнения бросков в кольцо в ходе соревнования. Суть его состояла в том, что в заготовленные бланки-схемы игровых площадок, используя кодированную систему обозначений, заносили следующие данные: участок, откуда осуществлялись атакующие действия, номер игрока, его игровая функция; обозначались виды бросков, место, с которого они производились, их способ и результат.

Основным методом статистической обработки данных был факторный дисперсионный анализ [2].

Исследование осуществлялось в спортивной школе «Красные крылья» города Тольятти в период с 2016 по 2017 год в течение годового цикла подготовки к ответственным соревнованиям. В исследовании приняли участие квалифицированные спортсмены в количестве 22 человек, занимающиеся баскетболом 4-6 лет; анализу подвергнуты результаты игроков основного состава команды, у которых зарегистрированы все показатели тестирования за 1 год, за 45 дней и за 10-12 дней до проведения основных соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение.

По динамике коэффициентов корреляции, характеризующих связь показателей физической подготовленности с результатами игровой деятельности, можно констатировать, что информативные свойства исследуемых признаков, играющие существенную роль в оценке подготовленности спортсменов в целом, и структура выхода достоверных коррелятов по мере приближений к соревнованиям перераспределялись. К

завершающему этапу происходит «сужение» значимости показателей физической подготовленности в их общем виде и повышение информативности специфичных для игровой деятельности качеств быстроты и скоростной силы.

В технической подготовленности на завершающем этапе (за 10-12 дней до соревнований) наиболее высокую степень связи с результатами игровой деятельности приобретают параметры, характеризующие её эффективность: точность бросков с дистанции и штрафных ($p = 0,754$ и $p = 0,685$), а также быстрота и точность передач мяча.

Динамика показателей психомоторики позволяет отметить перераспределение их информативности от максимальных, оптимальных дозированных усилий к регуляторным точно-темповым параметрам. Так, за год до соревнований доминирующее значение имеют регуляторные функции, обеспечивающие управление интенсивностью усилий. За 45 дней их роль несколько снижается с одновременным возрастанием значимости функций, обеспечивающих управление темпо-ритмовыми характеристиками движений. За 10-12 дней до соревнований особое значение приобретают точно-дозированные движения по темпу и скорости оперативного поиска, определяющие ориентацию баскетболиста в игровых ситуациях.

По мере приближения к соревнованиям уровень значимости показателей функциональных возможностей спортсменов также возрастает.

За 45 дней до соревнований наибольшее значение выражено в состоянии и подготовленности, за 10-12 дней – в суммарном показателе самооценки.

Таким образом, можно сделать заключение, что информативность показателей, использованных для оценки подготовленности баскетболистов в различные сроки, в зависимости от сроков тестирования может претерпевать существенные изменения, что необходимо учитывать при формировании процесса подготовки спортсменов к различным соревнованиям (по степени их значимости).

Факторный анализ позволил определить факторную структуру подготовленности баскетболистов, обеспечивающую результат игровой деятельности при различных сроках отдаления от соревнований.

За 1 год до соревнований выделяются два ведущих фактора со значимыми весами, составляющие в сумме 64% общей дисперсии.

Первый фактор (36,7%) включает параметры, характеризующие специальную работоспособность баскетболистов, максимальное, оптимальное и дозированное усилия, дозированный темп движений и баланс по силе нервных процессов. Этот фактор может быть определен как фактор интенсивности проявления скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, обусловленным балансом нервных процессов. Его параметры в целом обеспечивают большинство исследуемых показателей игровой деятельности.

Во второй фактор (27,3%) вошли показатели роста, максимального и дозированного усилия, результаты выполнения технических приемов в движении и параметры быстроты оперативного поиска. Этот фактор интерпретируется нами как фактор специальной подготовленности, обеспечивающий реализацию быстрых действий: эффективность быстрого прорыва в игре с учетом физических данных и игрового амплуа.

За 45 дней до соревнований также выделяются два фактора, составляющие в сумме 66% общей дисперсии. Первый фактор (36%) представляет собой совокупность показателей самооценки состояния и подготовленности спортсменов, точности воспроизведения дозированного усилия и темпа. Он интерпретируется как фактор точности регуляции, обусловленный балансом нервных процессов, а также самооценкой состояния и уровня подготовленности.

Во второй фактор (30%) вошли показатели физического развития, функциональной подготовленности, уровня специальных физических качеств и параметры оптимального темпа движений. Этот фактор может быть охарактеризован как фактор специальной физической подготовленности, обеспечивающей успешную реализацию технических приемов.

За 10-12 дней до соревнований получена следующая факторная структура. Первый фактор (37%) представляет собой совокупность показателей эффективности бросков с дистанции, баланс по силе нервных процессов, показатели быстроты оперативного поиска и показатели точности воспроизведения темпа. Он характеризуется как фактор оперативной реализации быстрых и точных движений.

Второй фактор (28%) включает совокупность показателей физического развития, специальных физических качеств (силы и скоростной силы) и быстроты оперативного поиска. Он характеризуется как фактор специальной подготовленности, обеспечивающий выполнение комплекса технико-тактических приемов.

Сравнение факторной структуры подготовленности баскетболистов на различных сроках отдаления от соревнований позволяет отметить, что по мере приближения к соревнованиям результат игровой деятельности обеспечивается не только параметрами, значимыми на всех контролируемых этапах, но и за счёт новых свойств, перемещающихся из одного ряда факторов в другой (из 1-го во 2-й или из 2-го в 1-й). Отмечено стремление к оптимизации структуры качества для обеспечения результата игровой деятельности.

Выводы

В результате проведенных исследований можно сделать следующие выводы.

На ранних этапах годичного цикла (за 1 год) наибольшую значимость имеют показатели физического развития, физической подготовленности и регуляции функций, обеспечивающих управление интенсивностью прилагаемых усилий. По мере применения к соревнованиям (за 45 дней) возрастает роль функциональной подготовленности, показателей технической подготовленности и функций, обеспечивающих управление темпо-ритмовыми характеристиками движений баскетболистов. На завещающем этапе, за 10-12 дней до основных соревнований, наибольшую информативную ценность приобретают показатели технической подготовленности, обеспечивающие

эффективность игровой деятельности спортсменов, их функциональные возможности и способность к точноно-дозированным движениям по темпу и быстроте оперативного поиска, определяющие ориентацию баскетболистов в игровых ситуациях.

Полученные результаты позволяют оптимизировать подготовку баскетболистов на протяжении всего учебно-тренировочного года и осуществлять этапный контроль за счет подбора рациональных средств, методов и форм тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Айрапетянц Л.Р. Спортивные игры / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. – Ташкент: Издательство «Инсон», 1993. – 117 с.*
- 2. Бердников И.Г. Качественная и количественная оценка в научно-педагогических исследованиях / И.Г. Бердников, А.А. Джалилов: учебное пособие. – Тольятти. 2000. – 160 с.*
- 3. Суслов Ф.П. Современная система подготовки спортсмена / Ф.П. Суслов М.: ФиС, 1995. – 445 с.*
- 4. Щукин В.И. Параметры тренировочной нагрузки спортивной направленности у квалифицированных баскетболистов // В.И. Щукин. – М.: ФиС, 2007. – С. 20-22.*