

# **ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ, СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК МОЛОДЁЖНЫХ КОМАНД НА ОСНОВЕ КОНВЕРСИИ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**С.В. Мухаев**

**Баскетбольный клуб «Вологда-ЧЕВАКАТА», г. Вологда, Россия**

**Mukhaeva@list.ru**

Проблема подготовки молодых игроков, способных пополнять ряды профессиональных команд, показана в исследованиях Л.В. Костиковой и Е.А. Черновой ещё 1996 г., но до сих пор не потеряла своей актуальности [4].

Большинство игроков молодёжных команд остаются невостребованными клубами Премьер лиги. В женском баскетболе с каждого возраста в основные составы профессиональных команд попадает не более двух-пяти человек, что составляет, примерно, 2–5% от общего количества молодых игроков, прошедших этапы многолетней подготовки.

Решение проблемы подготовки молодых баскетболисток высокого уровня, соответствующего требованиям команд Премьер-лиги, находится в области повышения эффективности содержания и организации тренировочного процесса. Одним из путей является конверсия высоких спортивных технологий разных видов спорта в методику и содержание подготовки в баскетболе.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в течение трёх лет на базе команды УГМК-Юниор (главный тренер О.А. Шунейкина), которая тренировалась по разработанной нами методике подготовки. Команда состояла из баскетболисток 19–20 лет, на момент начала эксперимента,

За основу планирования многолетней подготовки были взяты теоретико-методические положения построения олимпийского цикла тренировки, разработанные В.С. Рубиным [7]. Обогащение процесса подготовки баскетболисток производилось за счёт конверсии технологий спорта высших

достижений: «Переноса тренированности» [1]. «Формирования высшего технического мастерства» [6].

Соотношения структурных компонентов по годам четырёхлетнего цикла разрабатывались на основе рекомендаций В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорева, И.В. Петрачёвой, В.С. Рубина, Т. Хуцинского [3, 7, 8].

На основе конверсии указанных операторов в теорию и практику построения тренировочно-соревновательного процесса, были разработаны структура, содержание и методика четырёхлетнего цикла подготовки баскетболисток молодёжных команд.

Первый годичный цикл: соотношение средств СФП и ОФП (в %) – на уровне 40:60; скоростных и скоростно-силовых качеств – 50:50; специальная выносливость/скоростные и скоростно-силовые качества – 3:2; физическая/техничко-тактическая подготовка – 45:55; совершенствование техники и тактики в пропорции 60:40;

Первый годичный цикл – «установочный», решающий задачи улучшения функционального состояния, общей физической подготовки спортсменов, как базы для последующей специализированной тренировки. За методическую основу организации нагрузок, был взят вариант сопряжённо-последовательного применения тренировочной нагрузки, широко распространённый в практике подготовки баскетбольных команд (Верхошанский Ю.В., 1985). Он подразумевает такой порядок следования нагрузок различной преимущественной направленности: 1 – общеразвивающая работа, подготавливающая к объёмным специализированным нагрузкам; 2 – «блок» концентрированной силовой нагрузки; 3 – углублённое совершенствование технического мастерства, на фоне реализации ДОТЭ силовых нагрузок; 4 – дальнейшее совершенствование технического мастерства в соревновательных условиях [2].

Основные акценты технической подготовки: совершенствование индивидуальных защитных действий, совершенствование скоростной техники.

Второй годичный цикл: соотношение ОФП/СФП на уровне 50:50; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств – 30:70; специальная выносливость/скоростные и скоростно-силовые качества – 1:1; физическая/техничко-тактическая подготовка – 45:55; совершенствование техники и тактики в пропорции 60:40;

Основные задачи годичного цикла – комплексное развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Увеличился объём специальной подготовки, за счёт повышения количества специально-развивающих упражнений физической подготовки, а также средств сопряжённого формирования. Основной акцент воздействий в указанных упражнениях – совершенствование ритмо-скоростной структуры движений [6].

Методическим основанием являлась технология «переноса тренированности» [1]. В её основе лежит стандартизация частей занятий, комплексов упражнений на развитие физических способностей и интенсивности тренировочных нагрузок. Каждый комплекс упражнений, с целью создания долговременных адаптационных перестроек, повторялся 6-8 раз. После чего заменялся на более эффективный по силе воздействия. Всего за сезон произошло четыре смены тренировочных комплексов.

В технической подготовке продолжает своё развитие стратегическая линия, получившая начало в прошлом сезоне.

Третий годичный цикл: соотношение ОФП/СФП на уровне 50/50; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств – 20:80; специальная выносливость/скоростные и скоростно-силовые качества – 2:1; физическая/техничко-тактическая подготовка (в %) – 50:50; совершенствование техники и тактики в пропорции 50:50.

Преимущественное развитие специальной выносливости, а также максимум нагрузки общей силовой направленности, при сохранении высокого уровня нагрузки специальной силовой направленности.

Методической основой по-прежнему является технология «переноса тренированности». Главное отличие от предыдущего сезона: повышение объёмов работы в аэробно-анаэробной и анаэробно-лактатной зонах энергообеспечения. Объём работы, направленной на развитие специальной выносливости, вырос в два раза. Для избежания явления перенапряжения миокарда, сохранялся высокий объём средств ОФП (50%), за счёт повышения в два раза нагрузки силовой направленности.

Повышение уровня специальной выносливости, позволило углублённо заниматься совершенствованием различных форм защиты прессингом.

Четвёртый годичный цикл: соотношение ОФП/СФП – 40:60; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств – 30:70; специальная выносливость/скоростные и скоростно-силовые качества – 1:1; физическая/техничко-тактическая подготовка – 35:65; совершенствование техники и тактики в пропорции 40:60;

Увеличение объёма применения специализированных тренировочных средств по всем видам подготовки. За основу взят принцип «специализированного разнообразия» М. Бачварова [5]. Предполагалось применение новых, специализированных упражнений, направленных на развитие того же физического качества в соответствующих частях занятий в каждом последующем микроцикле.

В технической подготовке основное внимание уделяется совершенствованию «коронных» приёмов.

По окончанию третьего сезона эксперимента, его участники – восемь игроков команды и тренеры подписали контракты с различными клубами Премьер лиги, поэтому четвёртый год исследования не проводился.

Результаты динамики тестовых показателей физической и технической подготовленности, а также игровые показатели за три сезона, приведены в таблицах 1,2,3.

Таблица 1.  
Динамика среднегрупповых значений тестовых показателей команды УГМК-Юниор

Тест	Сезон 2007-2008				Сезон 2008-2009				Сезон 2009-2010			
	Подг. период		Соревн. период		Подг. период		Соревн. период		Подг. период		Соревн. период	
	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S
Бег 20 м (сек.)	3.6	0.1	3.58	0.2	3.45	0.09 5	3.34 p<0.0 5	0.13 7	3.41	0.21	3.39	0.2
Перемещения в защите (сек.)	6.28	0.38	6.32	0.37	5.897 p<0.0 5	0.29	5.88	0.21	5.95	0.33	5.91	0.22
Бросок медицин бола (см)	419. 3	55.5	415. 7	44.4	447	44.8	472 p<0.0 5	40	471	25.7	479	34.6
Прыжок в длину (см)	208. 5	19.2 5	209. 4	16.3	207	14	217	14.6	207	16.2	215	15.8
Прыжок в высоту (см)	41.7	5.55	38.1 4	4.44	38.6	4.34	40	4.07	40	3.88	41	4.01
Специальная выносливость (сек.)	64.2	3.15	63.7	3.33	60.09 p<0.0 5	2.08	60.2	2.09	59.9	2.08	59.7	2.14
Скоростная техника (сек.)	26.2 7	1.58	25.7 5	1.12	24.2 p<0.0 5	1.06	22.8 p<0.0 5	0.95	21.32 p<0.0 5	1.07	21.1 7	1.02
Жим лёжа (кг)	49.6 4	7.4	50.7 1	7.4	54	4.38	54	5.36	58 p<0.0 5	3.64	57	3.72
Броски средние (%)	62.4	9.6	66	9.62	72.1	8.35	60.7	9.23	63.4	9.81	64.8	8.7

<b>Броски дальние (%)</b>	59.4	8.88	55.7	7.36	56.3	9.1	66.2	8.51	60.3	9.72	59.8	8.9
---------------------------	------	------	------	------	------	-----	------	------	------	------	------	-----

X – средняя арифметическая величина; S – стандартное отклонение.

Таблица 2.

Игровые показатели по сезонам (в среднем за игру).

Сезон	Очки	2 очк	%	3 очк	%	штр	%	Ап	Пх	Бш	Подборы			Пт	Фс	Ф	СВ
											Сщ	Чщ	Вс				
<b>2007–08</b>	10.4	9.7/22.4	43.3	4.5/15.1	29.8	8.7/11.9	73.1	2	1.7	0.4	4.2	1.7	5.9	1.4	2.7	2.9	29
<b>2008–09</b>	7.37	7.3/17	42.9	2.8/8.8	31.8	6.3/8.7	72.4	1.8	1.5	0.3	2.7	1.4	4.1	1.9	2	2.3	21
<b>2009–10</b>	9.87	8.6/20.3	42.4	5/14.8	33.8	7.4/9.6	77	2	2	0.35	2.9	2	4.9	2	2.2	2.4	24

Таблица 3.

Соотношение очков и количество атак по трём сезонам (в среднем за игру)

Сезон	Очки		Кол-во атак
	Забито	пропущено	
<b>2007–08</b>	67.9	67.3	63.8
<b>2008–09</b>	73.7	65.4	65.7
<b>2009–10</b>	74.7	59.6	69

Анализ результатов тестирования и соревновательной деятельности.

В сезоне 2008–09 г.г. статистически достоверно повысился уровень подготовленности по основным компонентам: быстроте общей и специальной, скоростно-силовым возможностям мышц рук, специальной выносливости. Показанные результаты свидетельствуют о том, что идея развития специальных физических качеств во второй год на основе базы, заложенной средствами ОФП в первый тренировочный год, полностью себя оправдывает.

В сезоне 2009–10 г.г. статистически достоверно улучшились силовые качества и скоростная техника, что отражает направленность тренировочной

работы. Специальная выносливость, не смотря на акцентированное развитие, улучшилась статистически недостоверно. Улучшения в физической и технической подготовленности, а также вся проделанная в течение трёх лет «бросковая» работа, не повлияли на точность попаданий в «бросковых» тестах.

Результаты тестирования показали, что при соответствующей направленности тренировочной работы, в конце соревновательного периода можно не только сохранять подготовленность на уровне предсезонной подготовки, но и превышать его по ряду компонентов.

В подготовительном периоде сезона 2009-2010, при использовании «комплексного» способа, разработанного на основе технологии «переноса тренированности», спортсменки вошли в состояние «спортивной формы игрока» в течение пяти недель подготовки, за 50 тренировочных занятий, что вдвое короче, чем при «традиционном» (этапном) способе построения подготовительного периода.

Показатели соревновательной деятельности трёх сезонов, в целом, не сильно отличаются друг от друга. Имеется некоторое превышение результатов сезона 2007–08 над результатами двух последующих сезонов, а также несколько худшие результаты второго сезона (2008–09 г.г.) по сравнению с первым и третьим. Прослеживается прямая зависимость качества игровых показателей от количества времени, проводимого игроками на площадке в официальных играх.

Для анализа защитных действий были взяты средние показатели пропущенных очков за одну игру, в течение трёх сезонов. Из таблицы 3 видно, что защитные действия команды год от года улучшаются. На повышение качества защитных действий, по-видимому, повлияли два фактора. Первый – акцентированная работа в тренировочном процессе, второй – повышение специальных физических качеств, позволяющее более плотно и жёстко опекать соперников на протяжении всего матча. О повышении плотности игры также свидетельствует рост количества проводимых атак от сезона к сезону.

## Выводы

Несмотря на незавершённость эксперимента, полученные результаты позволяют сделать следующие выводы.

1. Конверсия высоких спортивных технологий в методику и содержание подготовки баскетболисток резервных команд повысила эффективность процесса многолетней подготовки баскетболисток 19–23 лет.

2. «Комплексный» способ набора спортивной формы, позволяет вдвое сократить сроки вхождения баскетболисток в данное состояние и может применяться сборными командами страны, когда время подготовки ограничено.

3. Полученные результаты и опыт применения разработанной системы можно рекомендовать к использованию при планировании индивидуальной работы с молодыми баскетболистками команд Премьер лиги.

4. Разработанный четырёхлетний цикл можно рекомендовать в практику подготовки баскетболисток резервных команд профессиональных клубов.

## Литература

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

2. Елевич, С.Н. Управление спортивной подготовкой баскетболистов высокой квалификации. Учебное пособие. / С.Н. Елевич. – СПб.: Изд-во Олимп-СПб, 2008. – 96 с.

3. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб. пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачёва; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

4. Костикова Л.В. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовленности баскетболисток разной квалификации / Л.В. Костикова, Е.А. Чернова // Теория и практика физ. культ. – 1996, – №8. – с. 52–56.



5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изда-во Астрель: ООО Изд-во АСТ», 2002. – 864 с.

6. Ратов, И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

7. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Советский спорт, 2004. – 136 с.

8. Хуцинский, Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма: дис. ... докт. пед. наук / Т. Хуцинский. – СПб., 2004. – 298 с.