

## Педагогические и психологические науки

УДК 159.922.766 +159.9:316.6

### **ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**А.В. Гусельников**, Московский государственный областной университет (Москва, Россия).  
**Ю.Д. Железняк**, Московский государственный областной университет (Москва, Россия).

**Резюме.** По проблемам интегральной подготовки существует достаточно много теоретических разработок. Однако практический опыт в сфере использования данного подхода в подготовке спортсменов недостаточно хорошо освещен. В связи с этим возникает потребность обсуждения данного вопроса. Как известно, несмотря на повышение эффективности соревновательной деятельности, остро стоит вопрос об организации тренировочного процесса молодых игроков на этапе перехода в команды мастеров. Нами предложен опыт использования теоретических разработок для формирования программы интегральной подготовки спортсменов – баскетболистов.

**Ключевые слова:** баскетбол, спорт, структура, команда, подготовка.

Разработка программы интегральной подготовки баскетболистов высокой квалификации предполагала решение блока задач [1]:

- осуществление связей между физической и технической подготовкой;
- осуществление связей между технической и тактической подготовкой;
- между тактической и физической подготовкой.

С этой целью были реализованы следующие этапы [2]:

- проведение оценки исходного уровня различных сторон подготовленности игроков;
- сравнительный анализ игровых показателей нашей команды и команд-соперниц;
- создание модели командной игры;
- определение основной концепция учебно-тренировочной деятельности;
- выбор адекватных средств и методов тренировки и их реализация.

Использовались основные средства подготовки:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);
- упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение - защита, защита - нападение, нападение - защита - нападение);
- учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;
- контрольные игры с установками на игру.

В процессе предложенной программы интегральной подготовки был сделан упор на выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную [3].

Также в процессе тренировки уменьшались паузы отдыха между игровыми фазами, чаще делают переходы, не прерывая упражнения.

Эти факторы сыграли ключевую роль в подготовке спортсменов и повысили их спортивный уровень, а также соревновательные возможности.

Для постановки конкретных задач на каждый очередной соревновательный сезон и составления индивидуальных и командных модельных характеристик игровой

деятельности осуществлялась оценка исходного уровня различных сторон подготовленности имеющихся в нашем распоряжении баскетболистов, проводился сравнительный анализ игровых показателей нашей команды, средних статистических данных по лиге.

На основе аналитико-синтетической работы была определена модель командной игры: агрессивные и периодически изменяющиеся формы защиты с организацией постоянного «давления» на мяч на основе координированных командных перемещений и взаимоподстраховки с акцентом на нивелирование потенциального преимущества лидеров соперников и лишения привычных «козырей» их игры за счет нарушения отлаженных командных игровых взаимосвязей в сочетании со скоростными формами нападения (разновидностями стремительного и активного позиционного нападения) с применением стандартных комбинаций с многовариантным завершением атаки, базирующихся на использовании сильных сторон своих игроков и уязвимых компонентов подготовленности команд-соперниц.

Основная концепция учебно-тренировочной деятельности была призвана обеспечить эффективность практической реализации заявленной модели командной игры.

Она предусматривала индивидуальную работу по усилению главенствующих (сильных) сторон подготовленности каждого отдельного игрока и подтягиванию до среднего уровня отстающих составляющих их игровой деятельности. Командные тренировки были направлены на выработку гибких вариативных тактических схем игры в нападении и защите, адаптированных под конкретного соперника. Отрабатывались «домашние» и «выездные» модели игрового противоборства.

Для осуществления учебно-тренировочной программы были задействованы следующие современные технологии [1]:

- акцентированные («ударные») тренировки;
- учебные блок-программы; ситуационные тренировки,
- интегральные тренировки,
- формирование банка информации;
- модельные тренировки.

Акцентированные («ударные») тренировки рассматривались как основной инструмент повышения сильных сторон подготовленности наших баскетболистов.

Использование комплекса однонаправленных, но разных по содержанию тренировочных заданий в течение одного тренировочного занятия позволяло поддерживать на должном уровне отдельные компоненты кондиционной подготовленности (например, скоростно-силовые качества ног и рук) [6]. Благодаря индивидуальному подбору упражнений, выполняемых в тренировочном (щадящем) или приближенном к соревновательному режиму, оттачивалась техника «коронных» для каждого игрока технико-тактических действий (трехочковых бросков, бросков в движении на первом шаге, бросков после вышагивания, скоростного ведения, силового прохода-броска и т.п.). Практиковалось также проведение совместных («одноударных») тренировок для акцентированного воздействия на отдельные компоненты технической подготовленности всех игроков команды. Акцентированные тренировки были эффективны и при решении задач тактической подготовки (такой подход позволял, например, целенаправленно работать над повышением качества постановки заслонов).

Учебные блок-программы, напротив, предусматривали длительную, системную работу всей команды над конкретным, как правило, отстающим компонентом игровой деятельности [2]. Особенно много тренировочного времени отводилось совершенствованию работы ног в защите, блокирования нападающих и взятия отскока на своем щите, скоростных видов передач, позиционных бросков, а также наигрыванию тактических схем в нападении и защите. Причем отработке избранного компонента подготовленности отводилась не одна, а целая серия тренировок с последующим выходом на игровую деятельность, которая являлась основным критерием эффективности предшествующих тренировочных воздействий.

Ситуационные тренировки занимали в структуре нашей тренировочной программы одно из самых значимых мест. На наш взгляд вся технико-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов должна быть основана на моделировании условий предстоящей соревновательной деятельности [5]. В связи с этим практически все тренировочные задания на технику и тактику в наших тренировках привязывались к конкретной игровой ситуации. Это было характерным для выполнения как индивидуальных, так и групповых или командных упражнений. Требовалась адекватная реализация технико-тактических действий либо в конкретно занимаемой позиции относительно щита соперника (своего щита), либо в ответ на запрограммированное или произвольное противодействие соперника.

Так бросковая подготовка в соревновательный период строилась преимущественно с использованием ситуационного подхода. В основе бросковых упражнений в каждой тренировке выборочно применялись «игровые фразы» (куски) комбинаций разновидностей позиционного или стремительного нападения. Многократно воспроизводились возможные варианты завершения комбинаций дистанционными бросками, бросками в движении или после дриблинга. Броски игроками выполнялись серийно (индивидуально, в парах, в тройках) или поточно (друг за другом); с атакой в одну корзину или с перебеганием на другой щит после каждой серии бросков (попаданий). Наигрывались планируемые в комбинациях взаимодействия двух или трех нападающих разных амплуа. Сочетания игроков периодически варьировались. Бросковые задания выполнялись с акцентом на качество атакующих (голевых) передач. Таким образом, вырабатывалось так называемое «чувство партнера». Объем и интенсивность бросковой работы регулировались в зависимости от задач каждого тренировочного занятия или микроцикла.

Много тренировочного времени отводилось совершенствованию скоростной игры благодаря упрощению тактических схем и уменьшению числа игровых взаимодействий – воспроизведению так называемых «коротких» комбинаций, состоящих из двух- или трехходовок. Причем при постоянном одинаковом начале комбинации игрокам предлагалось большое количество вариантов ее завершения. Преследовалась цель избежать предсказуемости и стандартности атакующих действий. К баскетболистам предъявлялись жесткие требования – по ходу розыгрыша мяча оперативно оценивать игровую ситуацию и атаковать только из удобной позиции, используя просчеты соперников в защите.

Интегральные тренировки преследуют цель формировать прочные и результативные взаимосвязи между всеми компонентами подготовленности спортсменов. В подготовке баскетболистов в течение годового учебно-соревновательного цикла использовалось несколько вариантов интегральных тренировок:

- с чередованием заданий на различные виды подготовки;
- в режиме сопряженного воздействия на два или несколько компонентов подготовленности;
- на фоне предварительной интенсивной нагрузки;
- игровые тренировки, включая контрольные и выставочные игры с конкретными установками на игру.

Модельные тренировки обеспечивали подготовку к конкретному сопернику.

Основным критерием эффективности тренировочных воздействий, мерилom повышения уровня индивидуального и командного мастерства является результативность соревновательной деятельности.

Таким образом, эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности будет обеспечена путем использования приемов, средств и технологий интегральной подготовки.

### Литература:

1. Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов / Материалы Всероссийской научно-практической конференции 28-29 ноября 2013 г. [Электронный ресурс – Режим доступа: ][http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik\\_statey\\_konferencii\\_aktualnye\\_problemy\\_i\\_sovremennye\\_tehnologii\\_podgotovki\\_basketbolistov.pdf](http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik_statey_konferencii_aktualnye_problemy_i_sovremennye_tehnologii_podgotovki_basketbolistov.pdf)– 134 с.

2. Боген М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М. Боген. – М.: Физическая культура, 2014. – 64 с.

3. Бабушкин, В. З. Исследование средств и методов повышения эффективности игровых действий юных баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бабушкин В.З.; ВНИИФК. – М., 1971. – 19 с.

4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / под Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 518 с/

5. Красников А. Основы теории спортивных соревнований. Учебное пособие / А. Красников. – М.: Физическая культура, 2015. – 176 с.

6. Хуббиев, Ш. З. Новые подходы к построению технологии обучения двигательным действиям / Ш. З. Хуббиев, М. А. Эльмурзаев // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №2. – С. 31 – 36.



Gusel'nikov A.V., Zheleznjak Ju.D. Praktika ispol'zovanija integral'noj podgotovki molodyh sportsmenov-basketbolistov // Nauka. Mysl'. - 2016. - №6-2.

© А.В. Гусельников, 2016.

© Ю.Д. Железняк, 2016.

© «Наука. Мысль», 2016.

— ● —

**Abstract.** On the problems of integrated training there are many theoretical developments. However, practical experience in the use of this approach in the preparation of the athletes are

not well illuminated. Therefore there is a need to discuss the matter. As it is known, in spite of increase of efficiency of competitive activity, there is an issue about the organization of the training process of young players in the transition to the masters team. The authors have proposed the use of the experience of theoretical developments for the formation of an integrated program of training of athletes-basketballers.

**Keywords:** basketball, sport, structure, team, training.

— ● —

### Сведения об авторах

Александр Владимирович **Гусельников**, студент 2 курса магистратуры, Московский государственный областной университет (Москва, Россия)

Юрий Дмитриевич **Железняк**, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный областной университет (Москва, Россия)

— ● —

Подписано в печать 20.05.2016.  
© Наука. Мысль, 2016.