

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Д. Э. Новицкий, А. А. Парфианович

Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь
D.E.Navitski@yandex.by

В статье представлен авторский подход к дифференциации системы спортивной подготовки студентов-баскетболистов, основанный на результатах комплексного контроля по показателям, отражающим их подготовленность к соревновательной деятельности при поступлении в университет.

The article presents the author's approach to the differentiation of the system of sports training of students-basketball players, based on the results of comprehensive control on indicators that reflect their readiness for competitive activity at the University.

Ключевые слова: баскетбол; дифференцированный подход; спортивная подготовка; студенты.

Keywords: basketball; differentiated approach; sports training; students.

Введение. Исследования, проведенные авторами ранее, и практика многолетней работы, проводимой в группах спортивного отделения по баскетболу Белорусского государственного университета (БГУ), свидетельствуют об актуальности научного обоснования и внедрения средств спортивной подготовки, соответствующих с одной стороны современному уровню функциональной, физической и технико-тактической подготовленности студентов, а с другой стороны – актуальным тенденциям развития студенческого баскетбола.

Необходимо отметить, что к настоящему времени авторами проведена работа по совершенствованию подходов к управлению результативностью учебно-тренировочного процесса в студенческих командах БГУ: разработана и внедрена система высоко информативных и прогностически значимых показателей, оценочных критериев и авторских методик, которые восполнили недостающие области в спектре показателей системы комплексного контроля. В частности, разработано и успешно применяется программное приложение BSU_STAT_BASKET© (Д. Э. Новицкий, Д. Л. Камаров, 2010 г.) для оценки эффективности технико-тактических действий баскетболистов во время игры; программное обеспечение BSU_TACT_BASKET© (Д. Э. Новицкий, Д. Л. Камаров, 2015 г.), включающее тестовые задачи для оценки тактической подготовленности студентов I–II курсов; Internet-анкетирование по методике В. Ю. Рыбникова “Прогноз–2” для определения уровня нервно-психической устойчивости игроков; лабораторные методы контроля функционального состояния организма спортсменов и др.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что исходный уровень подготовленности баскетболистов – студентов БГУ, характеризуется

широким диапазоном варьирования характеристик, определяющих их спортивную квалификацию и общую готовность к участию в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Это, на наш взгляд, обуславливают необходимость разработки специфичной к перечисленным факторам системы подготовки студентов-баскетболистов на начальном этапе обучения в университете.

Цель данного исследования состоит в научном обосновании дифференцированной системы спортивной подготовки студентов-баскетболистов с учетом уровня их спортивной квалификации, готовности к участию в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в рамках учебно-тренировочного процесса групп спортивного отделения Белорусского государственного университета по баскетболу. Методы исследования включали анализ специализированной литературы и программно-нормативной документации.

Результаты исследования.

Концептуально структура учебно-тренировочного процесса обусловлена задачами спортивной подготовки студентов, выполнение которых направлено на:

- развитие психофизических качеств: функционального состояния организма, общей и специальной физической подготовленности, психологической готовности к участию в спортивных соревнованиях;
- формирование социально-личностных компетенций, необходимых знаний, умений и навыков для игры в баскетбол;
- освоение современных технических приемов и тактических действий баскетболистов;
- овладение организационно-практическими навыками проведения соревнований по баскетболу.

Дифференциация системы спортивной подготовки основывается на результатах комплексного контроля подготовленности баскетболистов. Мониторинг включает следующие направления и контролируемые показатели:

- физическое развитие на основании антропометрических, соматоскопических характеристик: роста, массы тела, роста-весового индекса (ИМТ), показателей состава тела (доля мышечной и жировой массы, висцерального жирового компонента) и результатам кистевой динамометрии;
- функциональное состояние сердечно-сосудистой системы по показателям гемодинамики: частоте сердечных сокращений (ЧСС), артериальному давлению (АД), показателям регуляции сердечного ритма (вариабельности, амплитуды моды, стресс-индексу) в покое и после выполнения дозированной физической нагрузки, общему гемодинамическому показателю (ОГП) и индексу Руфье;
- общую физическую подготовленность по результатам двигательных тестов, приведенных в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь, а также тестам и оценочным шкалам, рекомендованным методической комиссией кафедры физического воспитания и спорта

(прыжок в длину с места, бег 60 м, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег 4 х 9 м, 6-минутный бег);

- специальную физическую и технико-тактическую подготовленность;
- результативность игровых действий в соответствии с данными, представляемыми программным приложением BSU_STAT_BASKET©;
- тактическую подготовленность по результатам выполнения тестовых заданий программного приложения BSU_TACT_BASKET©;
- уровень нервно-психической устойчивости (НПУ) на основании данных Internet-анкетирования по методике В.Ю. Рыбникова “Прогноз-2”.

Дальнейшая дифференциация студентов проводится в соответствии со спортивной квалификацией и результатами мониторинговых исследований по группам с различной структурой программы подготовки (таблица):

- группа начальной подготовки 1 года обучения (ГНП1) – состоит из студентов, не имеющих специализированной подготовки и спортивного разряда. Результаты тестирования физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности соответствуют среднему уровню (не ниже 6-ти баллов). Объем учебной нагрузки 210 часов;

- группа начальной подготовки 2 года обучения (ГНП2) - состоит из студентов, прошедших начальную подготовку в ГНП1, имеющих спортивный разряд не ниже 3. Результаты тестирования соответствуют уровню «выше среднего» (не ниже 7 баллов). Объем учебной нагрузки 240 часов;

- группа спортивного резерва (ГСР) - входят студенты, имеющие спортивный разряд не ниже 2. Результаты тестирования физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности соответствуют уровню «выше среднего» (не ниже 8 баллов). Объем учебной нагрузки 360 часов.

- группа высокой квалификации (ГВК) - составляют студенты, имеющие спортивный разряд не ниже 1. Результаты тестирования соответствуют высокому уровню (не ниже 9 баллов). Объем учебной нагрузки 480 часов;

- группа высшего спортивного мастерства (ГВСМ) – входят студенты, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта. Результаты тестирования соответствуют высокому уровню. Объем учебной нагрузки 560 часов.

Таблица

Распределение программного материала в группах спортивного отделения

№ п/п	Темы занятий	ГНП1	ГНП2	ГСР	ГВК	ГВСМ
1.1	Техника безопасности при занятиях баскетболом и оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях	1	1	1	1	1
1.2	Спортивный инвентарь, его виды, подготовка к занятиям, особенности использования и хранения	1	1	1	1	1
1.3	Организация, проведение, правила и судейство соревнований по баскетболу	1	1	1	1	1

№ п/п	Темы занятий	ГНП1	ГНП2	ГСП	ГВК	ГВСМ
1.4	Ведение дневника тренировок и учет тренировочных нагрузок. Организация самостоятельных занятий	1	1	1	1	1
1.5	История развития баскетбола. Международные федерации и объединения по баскетболу	1	1	1	1	1
1.6	Единая спортивная классификация разрядные нормы и звания по баскетболу	1	1	1	1	1
1.7	Гигиена занятий, закаливания, режим дня и питания баскетболиста	1	1	1	1	1
1.8	Игра 3х3 (стритбол). История возникновения игры. Развитие и становление игры «3х3» в Республике Беларусь. Особенности организации соревнований. Правила игры «3Х3»	5	5	9	9	9
ИТОГО учебных часов:		12	12	16	16	16
2	Учебная практика					
2.1	Овладение навыками проведения тренировочных занятий с использованием различных средств и методов подготовки	8	10	10	12	12
2.2	Работа в качестве ассистента тренера-преподавателя со студентами учебно-тренировочной группы	4	6	8	10	10
2.3	Участия в организации и судействе соревнований	4	6	6	6	6
2.4	Организация и судейство соревнований по стритболу	4	6	6	6	6
ИТОГО учебных часов:		20	28	30	34	34
3	Практические занятия					
3.1	Общая физическая подготовка.	40	50	60	70	80
3.2	Специальная физическая подготовка	40	50	70	80	100
3.3	Изучение и совершенствование техники	44	46	72	90	100
3.4	Изучение и совершенствование тактики	20	30	74	90	100
3.5	Технико-тактические основы игры «3х3»	26	16	26	50	66
ИТОГО учебных часов:		170	192	302	380	446
4	Участие в соревнованиях					
4.1	Участие в первенстве БГУ	8	8	8	8	8
4.2	Участие в Первенстве УВО г. Минска	0	0	4	16	28
4.3	Участие в Республиканской универсиаде и др.	0	0	0	26	28
ИТОГО учебных часов:		8	8	12	50	64

Выводы: 1. Широкое варьирование уровня подготовленности студентов-баскетболистов при поступлении в университет обуславливает необходимость создания дифференцированной системы подготовки, основанной на объективных данных комплексного контроля.

2. Алгоритм анализа результатов тестирования и принятия решений для достижения поставленных задач спортивной подготовки имеет сложную структуру и логически связан со спецификой предстоящего соревновательного периода.

3. Создание методической основы для дифференцированного подхода к перспективному и текущему планированию учебно-тренировочного процесса является необходимым условием эффективного управления качеством спортивной подготовки баскетболистов студенческих команд.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост. В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. Минск : РИВШ, 2017. 33 с.