**Тема: Интегральная подготовка баскетболистов**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение |  3 |
| 1. Теоретические аспекты применения интегральной подготовки баскетболистов
 |  5 |
| * 1. Тенденции развития баскетбола на современном этапе
 |  5 |
| * 1. Методики подготовки баскетболистов
 |  6 |
| * 1. Значение и сущность интегральной подготовки
 | 10 |
| 2. Исследование результатов внедрения технологии интегральной подготовки баскетболистов | 14 |
| 2.1. Этапы внедрения технологии интегральной подготовки баскетболистов | 14 |
| 2.2. Анализ результатов исследования | 14 |
| 2.3. Проблемы подготовки студенческих баскетбольных команд и пути их решения | 24 |
| Заключение | 29 |
| Список использованных источников | 31 |

**ВВЕДЕНИЕ**

В теории и методике спортивной тренировки хорошо известно, что эффективность построения тренировочного процесса определяется полнотой и качеством знаний о соревновательной деятельности спортсменов. На основании таких данных определяются наиболее эффективные средства и методы тренировки, ее акцентированная направленность на различных этапах подготовки спортсменов.

Соревновательная деятельность баскетболистов характеризуется как динамичная, скоростная, с высоким уровнем силовых проявлений в оборонительных и наступательных действиях, предъявляющая к игрокам повышенные требования.

Несмотря на то, что в научной литературе имеются сведения о соревновательной деятельности баскетболистов, но данные о технико-тактических действиях баскетбольных команд весьма ограничены, что, в свою очередь, создает проблемы планирования и построения тренировочного процесса баскетбольных команд, имеющих различную квалификацию.

Актуальность и значимость этой проблемы, ее недостаточная теоретическая и практическая разработанность обусловили выбор темы исследования и определения цели исследования, основой которой являлась экспериментальное обоснование технологии интегральной подготовки баскетболистов команды Московской государственной академии физической культуры к соревновательной деятельности, направленной на интенсификацию тренировочного процесса. Задачами исследования являлись определение эффективных средств и методов тренировочного процесса, разработка и внедрение технологии интегральной подготовки в учебно-тренировочный процесс баскетболистов и обоснование эффективности ее воздействия на показатели подготовленности спортсменов.

Целью данной работы является исследование значения интегральной подготовки баскетболистов.

Исходя из поставленной цели в рамках данной работы были решены следующие задачи:

- изучение тенденций развития баскетбола на современном этапе;

- анализ методик подготовки баскетболистов;

- исследование значения и сущности интегральной подготовки;

- проведение эксперимента;

- анализ полученных результатов исследования;

- выявление проблем подготовки студенческих баскетбольных команд и путей их решения.

Объектом исследования в данной работе выступает учебно-тренировочный процесс у баскетболистов команды Московской государственной академии физической культуры.

Предметом исследования в данной работе является технология интегральной подготовки баскетболистов команды Московской государственной академии физической культуры.

В данной работе были использованы следующие работы в области исследования интегральной подготовки: Губа В.П., Захаров П.С., Козина Ж.Л., Гринь Л.В., Ефимов А.А., Кулаков В.И., Родин А.В. и др.

Теоретической и методологической основой курсовой работы стали труды ведущих отечественных и зарубежных специалистов, раскрывающие значение и сущность интегральной подготовки, проблемы подготовки студенческих баскетбольных команд и пути их решения.

* 1. **Теоретические аспекты применения интегральной подготовки баскетболистов**

**1.1. Тенденции развития баскетбола на современном этапе**

Баскетбол – один из самых динамичных видов спорта, постоянно переживающих существенные изменения в связи с новыми реальностями и проблемами и с учетом глобальных процессов, происходящих в современном спортивном мире.

Развитие баскетбола на современном этапе определяется интенсификацией игровой деятельности, что обусловлено многими факторами: возрастанием скорости передвижения, увеличением удельного веса быстрого прорыва и активных форм защиты, улучшением физических и технических возможностей баскетболистов, психологической настроенностью на ведение игры в высоком темпе.

Основными тенденциями развития баскетбола, являются совершенствование техники игроков до уровня виртуозности, атлетическая манера игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощных прыжках при бросках, взрывных, максимально быстрых действиях в защите и нападении, дефицит времени на принятие и практическую реализацию оптимальных решений в условиях активного противодействия со стороны соперников.

«Отличительной особенностью современного баскетбола являются длительный 7-8 месячный соревновательный период и чрезвычайно жесткие требования к уровню развития скоростно-силовых качеств, функционального состояния организма игроков, психологической готовности и технико-тактической оснащенности.»[[1]](#footnote-1)

Двигательная деятельность баскетболистов характеризуется высоким темпом игры и интенсивностью тренировочных нагрузок. Возрастает процент применения активных форм защиты и нападения (прессинг, быстрый прорыв, плотная опека нападающих по всему полю). Острые игровые ситуации требуют от игрока передвижения по площадке на максимальной скорости, резких остановок, атлетического единоборства за мяч, прыжков с максимальными усилиями.

В современном баскетболе отмечается явственная тенденция к повышению роли быстроты как одного из важнейших качеств игроков. Это совершенно понятно и естественно в свете того, что сама игра развивается в сторону увеличения темпа, скорости игровых перемещений и выполнения игровых приемов. «Повышение внимания к совершенствованию качества быстроты в баскетболе объясняется, прежде всего, эволюцией самой игры, включающей в себя изменения в правилах, совершенствование тактики с повышением удельного веса скоростных действий, как в нападении, так и в защите, повышение скоростного фактора в личных единоборствах и помощи партнеру.»[[2]](#footnote-2)

Сильнейшие команды мира применяют типовые варианты скоростных тактических действий быстрого прорыва и раннего нападения, что предполагает гармоничное сочетание быстроты и точности, использование максимума контролируемой скорости не в ущерб точности движений.

* 1. **Методики подготовки баскетболистов**

Баскетбол - одна из самых зрелищных, непредсказуемых и интересных спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка, поэтому не удивительно, что эталоном игры в баскетбол до сих пор считается Национальная Баскетбольная Ассоциация (НБА). В России баскетбол в современное время входит в пятерку популярных видов спорта.

Баскетбол - игра командная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет направления всех сил коллектива к единой цели. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многосторонность, легкость движений и прыжков, но, в то же время, высокие скорости и быстроту в принятии игроками сложных игровых техническо-тактических действий. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях, в багаже баскетболиста должно присутствовать большое количество технических приемов и способов, а самое главное эффективно применять их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Подготовка спортсменов в баскетболе это трудный и многосторонний процесс, в котором главное - это приобретение лучшей готовности баскетболиста к ответственным соревнованиям.

Система подготовки баскетболистов - это сумма взаимосвязанных компонентов, ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов - процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Главной частью подготовки спортсменов является учебно-тренировочное занятие - специализированный педагогический процесс подготовки к спортивным соревнованиям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в ходе спортивной тренировки совершается формирование узконаправленных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных и физиологических резервов организма спортсменов, воспитание морально-волевых качеств.

В тренировке выделяют следующие разделы (стороны): техническая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, интегральная подготовка.

Техническая подготовка - процесс освоения специфических для каждого вида спорта двигательными (соревновательными) действиями.

Проблематикой технической подготовки в теории и методики является определение закономерностей формирования двигательных умений и навыков. «В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;

- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;

- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;

- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;

- планирование технической подготовки.»[[3]](#footnote-3)

Основная задача процесса управления технической подготовкой баскетболистов выражается в выработке методик (соответствующих планов) тренировок с учетом определенных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам (при заданных ограничениях) функционирования объекта при стремлении достичь поставленной им цели.

Тактическая подготовка - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы.

В современном баскетболе, когда встречаются равные по уровню соперники и часто победитель определяется на последних секундах матча, тактические умения спортсменов становятся особенно актуальными. В баскетболе, где существует личностный контакт между соперниками, уровень тактической подготовки имеет решающее значение для победы.

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка делится на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит повышение уровня здоровья и физического совершенствования, развитие физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Задача специальной физической подготовки -развитие физических качеств, необходимых в конкретном виде спорта.

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многостороннюю систему. Каждый сторона которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная специализация, а максимальный уровень строиться уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Одним из главных условий осуществления физической подготовки является определение рационального построения подготовки на длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к соревновательной деятельности. Это «длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.»[[4]](#footnote-4)

Построение занятий по физической подготовке базируется на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

Психическая (психологическая) подготовка направлена на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые определяют успех в конкретном виде спорта. Данный вид подготовки происходит в течении всей многолетней подготовки на командных, индивидуальных занятиях, а также соревнованиях.

* 1. **Значение и сущность интегральной подготовки**

Интегральная подготовка основывается на том, что спортсмен должен уметь целостно реализовывать в соревновательной деятельности все компоненты тренировки. Из этого и проистекают задачи интегральной подготовки: реализация связи между всеми разделами подготовки; достижение постоянства действий спортсменов в сложных моментах матча, которые являются высшей формой интегральной подготовки. Интегральная подготовка является одним из основных способов приобретения и совершенствования уровня спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда необходимо играть большое количество матчей на протяжении всего сезона. Выполнение упражнений на силу, или развитие прыжковой выносливости, или улучшение ловкости, или совершенствование отдельных технико-тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в матчах до конца раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и взаимопонимание, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается всестороннее развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для баскетбола.

Интегральная подготовка основывается на объединение и реализацию различных компонентов подготовленности баскетболиста - технической, физической, психологической, тактической, интеллектуальной в процессе тренировок и соревнований. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности создается определенными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочной деятельности, часто не реализуются в соревновательной деятельности. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. «В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

• соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

• специально-подготовительные упражнения, предельно схожие по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно создавать обстановку максимально приближенную к соревновательной.»[[5]](#footnote-5)

Для подъема эффективности интегральной подготовки применяются различные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегральной подготовки меняется в течение сезона. Так при приближении к важным играм объем средств увеличивается. А если рассматривать многолетний процесс подготовки то на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Аналитический подход предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а синтезирующий - обеспечение координации комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. «Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, является применение правильных психологических установок. Если баскетболист выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность двигательных действий, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки.»[[6]](#footnote-6)

Когда спортсмен выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки. Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу предсоревновательного этапа, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к основным играм.

В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их. Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей - это сохранять спортивную форму как можно более длительное время, а именно специфические спортивные навыки, совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время.

Тренировка - это управляемый процесс, а соответственно и уровень подготовленности можно регулировать и удерживать спортивную форму до 2-4 месяцев и более. «Для этого нужно методически правильно организовывать учебно-тренировочный процесс, логично чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, максимально точно использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим.»[[7]](#footnote-7) Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в конкретном виде спорта.

1. **Исследование результатов внедрения технологии интегральной подготовки баскетболистов**

**2.1. Этапы внедрения технологии интегральной подготовки баскетболистов**

Исследование проводилось с июня по август 2017 года и включали три этапа, в которых приняли участие студенты-баскетболисты Московской государственной академии физической культуры 19- 21 лет различных амплуа.

Первый этап проводился в июне 2017 года. Был осуществлен анализ научно-методической литературы по интегральной подготовке. А также проведены контрольно-педагогические испытания по физической, технической и тактической компонентам интегральной подготовленности. Полученные результаты позволили определить динамику изменений интегральной подготовленности спортсменов в течение годичного тренировочного цикла.

Второй этап (июль 2017 года). Был проведен формирующий педагогический эксперимент. Особенностью тренировочных занятий с экспериментальной группы явилось изменение процентного соотношения различных компонентов нагрузки.

Третий этап (август 2017 года). Была осуществлена статистическая обработка и интерпретация полученного материала, сформулированы выводы.

Исследование проводилось в спортивных залах Московской государственной академии физической культуры.

**2.2. Анализ результатов исследования**

По результатам констатирующего эксперимента был выявлен уровень технической, физической и тактической подготовленности на общеподготовительном, специальноподготовительном,предсоревнователь-ном и соревновательном этапах годичного тренировочного цикла.

Рисунок 1 - Динамика результатов теста «Бег на 20 м»[[8]](#footnote-8)

Анализ данных рисунка 1 свидетельствует, что у игроков показатели в тесте «Бег на 20 м» незначительно повышаются в специальноподготовительном эпапе (с 4,2±0,2 сек в общеподготовительном этапе до 3,6±0,4 сек в специальноподготовительном этапе). Характерно, что у студентов-баскетболистов в начале предсоревновательного этапа показатели достигают максимума (3,4±0,5 сек) и в конце соревновательного этапа происходит незначительное снижение до 4,0±0,4 сек.

Характерно, что в тесте «Прыжок в длину с места», отмечается такая же тенденция, как и в предыдущем испытании (см. рисунок 2). А именно, наивысших результатов студенты-баскетболисты достигают в начале предсоревновательного этапа соревновательного периода (253,6±5,3 см). В начале соревновательного этапа эти значения начинают незначительно снижаться (251,8±6,7 см) и в конце соревновательного этапа достигают значения – 248,9±4,3 см.

Рисунок 2 - Динамика результатов теста «Прыжок в длину с места»

Результаты теста «Обводка фишек» свидетельствуют, что у баскетболистов в течение подготовительного периода и предсоревновательного этапа соревновательного периода происходит повышение показателей. Так, в начале общеподготовительного этапа результаты в контрольном упражнении равнялись 27,5±1,2 сек., а к концу предсоревновательного этапа 23,3±1,3 сек. (см. рисунок 3).

Рисунок 3 - Динамика результатов теста «Обводка фишек»

В конце соревновательного этапа показатели немного ухудшаются (24,9±1,4 сек.) в результате преодоления студентами-баскетболистами больших соревновательных нагрузок и большого объема технико- тактических тренировочных действий на протяжении длительного времени.

Выявлено, что в тесте «Штрафной бросок» студенты-баскетболисты достигают наилучших показателей к концу специальноподготовительного этапа (17,4±1,8 раз) и далее имеют практически идентичные показатели на протяжении всего годичного тренировочного цикла (см. рисунок 4). Это связанно с достаточно высокой технической подготовленностью студентов- баскетболистов Московской государственной академии физической культуры.

Рисунок 4 - Динамика результатов теста «Штрафной бросок»

В результате исследования выявлено, что в тесте «Взаимодействие 3х5» происходит улучшение результатов на протяжении всего подготовительного периода (с 4,9±1,7 раз до 5,6±1,6 раз), а также в предсоревновательном периоде (с 5,6±1,6 раз до 8,8±1,2 раз) (см. рисунок 5).

Рисунок 5 - Динамика результатов теста «Взаимодействие 3х5»

Наилучший результат студенты-баскетболисты команды Московской государственной академии физической культуры. имеют в начале соревновательного периода – 8,8±1,2 раз. Это связанно с тем, что они достигают наилучших показателей физической подготовки к началу этого периода. В конце соревновательного периода происходит небольшое снижение результатов в данном испытании –8,1±1,4 раз. Это связанно с тем, что достаточно трудно на протяжении длительного времени поддерживать определенный уровень интегральной подготовленности.

Анализ интегральной подготовленности студенческой команды Московской государственной академии физической культуры позволил установить, что спортсмены по большинству компонентов (физический, технический) повышают свой уровень к началу предсоревновательного этапа по сравнению с общеподготовительным этапом подготовительного периода. Также в тактическом компоненте интегральной подготовленности студенты-баскетболисты выходят на наилучшие показатели в начале соревновательного этапа соревновательного периода годичного тренировочного цикла.

Определенно, что к концу соревновательного периода происходит обратная тенденция, при которой происходит снижение интегральной подготовленности по всем рассматриваемым нами компонентам.

Контрольная группа опиралась на принятые в детско-юношеском баскетболе подходы к основным видам и периодизации подготовки.

Направленность и содержание тренировочных занятий осуществлялись в соответствии с планами-графиками прохождения учебного материала и организационно-методическими указаниями программ ДЮСШ для баскетболистов 3-го года обучения групп спортивного мастерства.

Экспериментальная группа занималась по аналогичной программе, но в ней было изменено процентное соотношение различных компонентов нагрузки.

Соотношение различных компонентов нагрузки для контрольной группы в процентном соотношении к общей нагрузке в общеподготовительном этапе: ОФП / СФП на уровне - 70:30; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств в соотношении 60:40; специальная выносливость / скоростные и скоростно-силовые качества – 30:70; соотношение физическая / технико-тактическая подготовка – 30:70; совершенствование техники и тактики в пропорции 60:40.

Соотношение различных компонентов нагрузки в процентном соотношении к общей нагрузке для экспериментальной группы в общеподготовительном этапе: ОФП / СФП – 30:70; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств - 60:40; специальная выносливость / скоростные и скоростно-силовые качества – 80:20; физическая / технико-тактическая подготовка – 70:30; совершенствование техники и тактики в пропорции 70:30.

Соотношение различных компонентов нагрузки для контрольной группы в процентном соотношении к общей нагрузке в специально подготовительном этапе: ОФП / СФП на уровне - 60:40; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств в соотношении 50:50; специальная выносливость / скоростные и скоростно-силовые качества – 35:65; соотношение физическая / технико-тактическая подготовка – 35:65; совершенствование техники и тактики в пропорции 65:35.

Соотношение различных компонентов нагрузки для экспериментальной группы в процентном соотношении к общей нагрузке в специально подготовительном этапе: ОФП / СФП – 50:50; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств - 50:50; специальная выносливость/ скоростные и скоростно-силовые качества – 30:70; физическая / технико- тактическая подготовка – 60:40; совершенствование техники и тактики в пропорции 60:40.

Соотношение различных компонентов нагрузки для контрольной группы в процентном соотношении к общей нагрузке в предсоревновательном этапе: ОФП / СФП на уровне - 50:50; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств в соотношении 40:60; специальная выносливость / скоростные и скоростно-силовые качества – 50:50; соотношение физическая / технико-тактическая подготовка – 50:50; совершенствование техники и тактики в пропорции 55:45.

Соотношение различных компонентов нагрузки для экспериментальной группы в процентном соотношении к общей нагрузке в предсоревновательном этапе: ОФП / СФП – 40:60; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств - 30:70; специальная выносливость / скоростные и скоростно-силовые качества – 50:50; физическая / технико-тактическая подготовка – 50:50; совершенствование техники и тактики в пропорции 50:50.

Соотношение различных компонентов нагрузки для контрольной группы в процентном соотношении к общей нагрузке в соревновательном этапе: ОФП / СФП на уровне - 40:60; развитие скоростных и скоростно- силовых качеств в соотношении 30:70; специальная выносливость / скоростные и скоростно-силовые качества – 65:35; соотношение физическая / технико-тактическая подготовка – 45:55; совершенствование техники и тактики в пропорции 50:50.

Соотношение различных компонентов нагрузки для экспериментальной группы в процентном соотношении к общей нагрузке в соревновательном этапе: ОФП / СФП – 30:70; развитие скоростных и скоростно-силовых качеств - 20:80; специальная выносливость / скоростные и скоростно-силовые качества – 40:60; физическая / технико-тактическая подготовка – 45:55; совершенствование техники и тактики в пропорции 40:60.

В результате внедрения методики интегральной подготовленности выявлено, что у экспериментальной группы в подготовительном периоде отмечается тенденция улучшения показателей, а у контрольной группы результаты незначительно увеличиваются (см. таблицу 1).

Анализ данных свидетельствует, что у студентов-баскетболистов экспериментальной группы происходит снижение показателей «Бег 20 м» с 4,1±0,2 сек. до 3,4±0,3 сек. В контрольной группе также происходит улучшение с 4,2±0,1 сек. до 3,6±0,3 сек. (p>0,05).

Таблица 1 - Динамика изменений интегральной подготовленности на подготовительном периоде X ± б (п=20)[[9]](#footnote-9)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТЕСТЫ | КГ | ЭГ |
| Н | К | Н | К |
| «Бег на 20 м» | 4,2±0,1 | 3,6±0,3 | 4,1±0,2 | 3,4±0,3 |
| p>0,05 | p>0,05 |
| «Прыжок в длину с места» | 247,3±5,9 | 252,6±5,4 | 246,8±6,1 | 257,8±4,7 |
| p>0,05 | **p<0,05** |
| «Обводка фишек» | 27,6±1,6 | 24,8±1,3 | 27,5±1,4 | 22,8±2,0 |
| p>0,05 | p>0,05 |
| «Штрафной бросок» | 13,9±2,1 | 18,0±1,4 | 14,5±2,1 | 18,5±2,2 |
| **p<0,05** | **p<0,05** |
| «Взаимодействие 3х5» | 5,0±1,7 | 5,6±1,4 | 4,7±1,3 | 7,6±1,2 |
| p>0,05 | **p<0,05** |

Следует отметить, что в тесте «Прыжок в длину с места», у спортсменов экспериментальной группы в подготовительный период достоверно увеличились показатели с 246,8±6,1 см до 257,8±4,7 см (p<0,05). В то время как в увеличении результатов у контрольной группы достоверности не выявлено: с 247,3±5,9 до 252,6±5,4 см (p>0,05).

Результаты теста «Обводка фишек» свидетельствует, что в обоих группах произошло повышение показателей. Так у контрольной группы эти показатели улучшились с 27,6±1,6 сек. на 24,8±1,3 сек (p>0,05). В экспериментальной группе эти показатели уменьшились с 27,5±1,4 сек. до 22,8±2,0 сек (p>0,05).

Выявлено, что в тесте «Штрафной бросок» спортсмены на подготовительном этапе достоверно улучшают результаты как в экспериментальной, так и контрольной группах. А именно в экспериментальной группе с 14,5±2,1 раз на 18,5±2,2 раза, так и в контрольной группе с 13,9±2,1 раз до 18,0±1,4 раз (p<0,05).

Установлено, что у экспериментальной группы произошло достоверное увеличение в тесте «Взаимодействие 3х5» с 4,7±1,3 раз до 7,6±1,2 раз (p<0,05). В контрольной группе произошло улучшение результатов, но оно недостоверно: с 5,0±1,7 раз до 5,6±1,4 раз (p>0,05).

В результате проведения формирующего эксперимента установлено, что у экспериментальной группы попрошествии соревновательного периода отмечается тенденция меньшего снижения показателей, а у контрольной группы результаты снижаются в большинстве случаев достоверно (см. таблицу 2).

Следует отметить, что у студентов-баскетболистов контрольной группы происходит ухудшение результатов в тесте «Бег 20 м» с 3,6±0,3 сек. на 4,3±0,2 сек, а в экспериментальной группе с 3,4±0,3 сек. на 4,0±0,2 сек. (p>0,05). Выявлено, что в тесте «Прыжок в длину с места», в контрольной группе произошло достоверное снижение результата с 252,6±5,4 см до 246,3±4,7 см (p<0,05). В экспериментальной группе также произошло снижение результата, но оно не достоверно: 257,8±4,7 см до 255,4±3,9 см (p>0,05).

Результаты теста «Обводка фишек» свидетельствует, что в обеих группах произошло снижение показателей. Так у контрольной группы эти результаты достоверно ухудшились с 24,8±1,3 сек. до 27,6±1,3 сек. (p<0,05). А у экспериментальной группы эти данные изменились недостоверно (22,8±2,0 сек. на 23,9±1,9 сек., при p>0,05).

Таблица 2 – Динамика изменений интегральной подготовленности в соревновательном периоде X ± б (п=20)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТЕСТЫ | КГ | ЭГ |
| Н | К | Н | К |
| «Бег на 20 м» | 3,6±0,3 | 4,3±0,2 | 3,4±0,3 | 4,0±0,2 |
| p>0,05 | p>0,05 |
| «Прыжок в длину с места» | 252,6±5,4 | 246,3±4,7 | 257,8±4,7 | 255,4±3,9 |
| **p<0,05** | p>0,05 |
| «Обводка фишек» | 24,8±1,3 | 27,6±1,3 | 22,8±2,0 | 23,9±1,9 |
| **p<0,05** | p>0,05 |
| «Штрафной бросок» | 18,0±1,4 | 18,4±1,2 | 18,5±2,2 | 17,4±2,4 |
| p>0,05 | p>0,05 |
| «Взаимодействие 3х5» | 5,6±1,4 | 8,1±1,1 | 7,6±1,2 | 8,3±1,4 |
| **p<0,05** | p>0,05 |

Анализ данных в тесте «Штрафной бросок» свидетельствует, что в экспериментальной группе в соревновательном периоде произошло небольшое снижение результата с 18,5±2,2 раз на 17,4±2,4 раз (p>0,05). Характерно, что к контрольной группе результаты в данном испытании недостоверно улучшилось с 18,0±1,4 раза до 18,4±1,2 раза (p>0,05).

Вследствие проведенного эксперимента установлено, что у экспериментальной группы в испытании «Взаимодействие 3х5» результаты изменились недостоверно с 7,6±1,2 раза до 8,3±1,4 раза (p>0,05). Однако, в контрольной группе эти изменения достоверны: 5,6±1,4 раз на 8,1±1,1 раз (p<0,05).

**2.3. Проблемы подготовки студенческих баскетбольных команд и пути их решения**

Студенческий спорт во многих странах является основой национальной спортивной политики и регулируется государственными законами и нормативными актами; для университетских спортивных соревнований характерно многоуровневое построение; FISU оказывает помощь различным странам мира в связи с неравномерностью развития университетского спорта; наблюдается возрастание роли университетов в развитии движения «Спорт для всех», что отвечает интересам развития вузов; возможность продолжить занятия в избранных видах спорта предоставляется студентам в спортивных клубах вуза, функционирующих на основании заключенных с ними договоров; различаются подходы к государственной поддержке студенческого спорта (от прямого целевого финансирования до предоставления различных налоговых льгот).

Командные спортивные игры и в частности баскетбол, приучают человека соотносить свои действия с действиями коллег по команде, способствуют формированию таких прикладных черт, свойств личности, как коллективизм, коммуникабельность, сознательная дисциплина.

Статистические данные по вузам страны показывают, что регулярно занимаются баскетболом в специальные часы в вузе, а также участвуют в соревнованиях 15 - 20% студентов, которые являются типичными представителями массового студенческого спорта.

Сочетание учёбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз.

Рабочая программа по спортивным играм предусматривает изучение студентами теоретических и практических основ баскетбола.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

- формирование практических навыков владения основными приёмами техники игры;

- привитие методических навыков и умений при выполнении двигательных игровых действий;

- формирование умений и навыков в организации судейства соревнований по изучаемым видам;

- формирование навыков использования спортивных игр для решения задач оздоровления студентов, приобщая их к здоровому образу жизни, оптимизация двигательного режима, самостоятельных занятий физической культурой.

«Для повышения студентами спортивного мастерства организуются специальные учебно-тренировочные занятия в отделении спортивного совершенствования, которая идет по следующим направлениям:

- при хорошей спортивной базе и большом контингенте занимающихся создаются однородные по спортивной подготовленности группы (команды факультетов, курсов, отделений и др.), из которых лучшие спортсмены приглашаются в сборную команду вуза;

- при незначительном количестве студентов и при посредственной спортивной базе создаются сборные команды из студентов различных курсов и различного уровня подготовленности.»[[10]](#footnote-10)

Основная направленность работы в группах спортивного совершенствования - совершенствование технико-тактического мастерства и дальнейшее развитие двигательной и функциональной подготовленности.

В ВУЗе спорт выступает в двух направлениях: массовый и спорт высших достижений.

В настоящее время существуют противоречия студенческого баскетбола, который включает в себя: нацеленностью студентов на получение высшего профессионального образования и их стремлением повысить свою спортивную квалификацию; педагогическими возможностями социализации личности спортсмена, имеющимися в отечественном студенческом спорте, и неготовностью тренерско-преподавательского состава к их целенаправленной и планомерной реализации из-за их научной, учебно-методической и организационной разобщенности и неосведомленности в социальных и педагогических закономерностях этого процесса; недостатком систематизированных научно-теоретических и практических данных о структуре подготовки студенческих баскетбольных команд.

В процессе занятий избранным видом спорта студенты овладевают специальными теоретическими, методическими и практическими учебными знаниями. Выполняют не только общие для всех зачетные требования и нормативы по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, но и специфические спортивно-технические зачетные нормативы и требования по избранному им виду спорта.

Спортивно-технические нормативы и требования ориентированы на Единую спортивную классификацию, на обязательное участие в спортивных соревнованиях определенного уровня, добиваясь спортивных результатов.

Одной из основных задач женского студенческого баскетбола, является организация подготовки сборной команды вуза к соревнованиям различного ранга, включающая следующие действия: составить команду для участия в турнире; определить и утвердить состав сборной команды; назначить и утвердить тренера сборной; выбрать (назначить) капитана команды; организовать группу поддержки сборной вуза из числа студентов; составить график тренировочных занятий сборной; тренерам подготовить план подготовки и тренировок команды и сообщить его руководству вуза и заинтересованным лицам; подготовить (в случае необходимости) предложения об изменении расписания и порядка учебных занятий членов сборной.

Студенческие баскетбольные команды являются переходным звеном между детско-юношеским баскетболом и командами мастеров. Многие авторы отмечают, что структура подготовки студенческих команд на этапах годичного цикла, становление и удержание спортивной формы имеют свои отличительные особенности. Во многом это связано с увеличением официальных соревнований по баскетболу на региональном уровне, в Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ), в Российском Чемпионате и Всероссийской универсиаде, с участием студенческих команд в чемпионатах Европы и в главных студенческих соревнованиях - Всероссийской и Всемирной универсиаде.

Необходимо обратить внимание на то, что при подготовке студенческих баскетбольных команд используется одноцикловой годичный цикл, который включает три периода: один подготовительный, один переходный, что соответствует общепринятым представлениям о периодизации подготовки спортсменов.

Подготовительный период подготовки студенческих баскетбольных команд разделен на этапы: общей, специальной и предсоревновательной подготовки. Длительность подготовительного периода находится в пределах от 2 до 2,5 месяца. Как правило, подготовительный период российских команд начинается в сентябре с началом учебного года.

Соревновательный период баскетбольных студенческих команд, как во времена, планируется в соответствии с регламентом соревнований и длится до 7,5 месяца, во время которого команды проводят от 41 до 55 матчей. Анализ соревновательного периода студенческих команд показывает, что на протяжении всего соревновательного периода баскетболистки должны сочетать учебу с тренировочным и соревновательном процессом, что снижает качество и эффективность.

Таким образом, проведенный нами анализ позволяет констатировать, что в настоящее время накопилось достаточно много проблем, для повышения спортивного мастерства студентов баскетболистов, способных защищать честь ВУЗа на соревнованиях различного ранга.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Современный баскетбол все больше требует проявления высокого уровня физической подготовленности и универсальности выполнения, различных технико-тактических действий. Следует отметить, что проведение этапного контроля подготовленности спортсменов является основой для эффективного управления тренировочным процессом, а знание индивидуальных особенностей развития спортсменов обусловливает выбор игрового амплуа квалифицированных баскетболистов.

Теоретический анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что менее разработанным и наиболее значимым в подготовке студентов-баскетболистов в настоящее время является этапный контроль интегральной подготовленности спортсменов. В свою очередь получаемые при помощи этапного контроля показатели и уровень интегральной подготовленности служат основой для подбора объема специализированных средств подготовки, а также интенсивности нагрузки.

Анализ интегральной подготовленности студенческой команды Московской государственной академии физической культуры позволил установить, что спортсмены по большинству компонентов (физический, технический) интегральной подготовленности повышают свой уровень к началу предсоревновательного этапа по сравнению с обще подготовительным этапом подготовительного периода. Также в тактическом компоненте интегральной подготовленности студенты-баскетболисты выходят на наилучшие показатели в начале соревновательного этапа годичного тренировочного цикла.

Определенно, что к концу соревновательного периода у студентов-баскетболистов происходит обратная тенденция, при которой происходит снижение интегральной подготовленности по всем рассматриваемым нами компонентам (техническом, физическом, тактическом). Это связанно с получением больших тренировочных и соревновательных нагрузок и как следствие - сложности в поддержании спортивной формы.

Использование методики интегральной подготовленности в соревновательном периоде выявило, что:

- в тесте «Прыжок в длину с места», в контрольной группе произошло достоверное снижение результата с 252,6±5,4 см до 246,3±4,7 см (p<0,05). В экспериментальной группе также произошло снижение результата, но оно не достоверно: 257,8±4,7 см до 255,4±3,9 см (p>0,05);

- результаты теста «Обводка фишек» свидетельствует, что в обеих группах произошло снижение показателей. Так у контрольной группы эти результаты достоверно ухудшились с 24,8±1,3 сек. до 27,6±1,3 сек. (p<0,05). А у экспериментальной группы эти данные изменились недостоверно (22,8±2,0 сек. на 23,9±1,9 сек., при p>0,05).

Это доказывает эффективность применения данной методики, благодаря которой происходит более длительное удержание спортивной формы.

**Список использованных источников**

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте // Ю. В. Верхошанский - М.: Советский спорт, 2013. - 331 с.
2. Губа, В.П. Модернизация теории и методики спортивных игр / В.П. Губа, А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №4. – С. 16-10.
3. Губа, В.П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов / В.П. Губа, А.В. Родин, А.Д. Скрипко // Физическая культура в школе. - 2015. - №1. - С. 57-60.
4. Губа В.П., Маринич В.В. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. М.: Спорт, 2016. - 232 с.
5. Захаров П.С. Инновационная методика этапного контроля интегральной подготовленности квалифицированных баскетболистов в структуре годичного тренировочного цикла: дис. ...канд. пед. наук. Смоленск, 2013. - 174 с.
6. Козина Ж.Л., Гринь Л.В., Ефимов А.А. Применение системы направлений, средств и методов индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта в структурных элементах годичного цикла подготовки //Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. - С. 45-52.
7. Кретов Ю.А. Разработка модельных характеристик соревновательной деятельности и специальной подготовленности студентов-баскетболистов //Организационные аспекты физической культуры и спорта на Дальнем Востоке: Матер. регион. науч.-практ. конф. Благовещенск: изд-во БГПУ, 2010. - С. 104-107.
8. Кулаков В.И. Характеристика соревновательной деятельности ведущих мужских баскетбольных команд Российской суперлиги «А» //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013.- № 5 (63). - С. 42-46.
9. Кулаков В.И. Технико-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей соревновательной деятельности: дис. ...канд. пед. наук. Волгоград, 2012. - 186 с.
10. Лосин Б.Е., Елевич С.Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов //Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 4. СПб: Изд-во «Олимп», 2008. - С. 10-21.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб: Лань, 2015. - 384 с.
12. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / Д.В. Губа, А.В. Родин. — М.: Советский спорт, 2009. - 168 с.
13. Родин, А.В. Оптимизация интегральной тренировочной нагрузки в процессе подготовки квалифицированных баскетболистов / А.В. Родин, П.С. Захаров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. - №2. - С. 171-176.
14. Родин А.В., Захаров П.С. Этапный контроль физической работоспособности спортсменов как фактор повышения эффективности индивидуальных технико-тактических действий в баскетболе // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 4 (14). - С. 50–56.
1. Родин, А.В. Оптимизация интегральной тренировочной нагрузки в процессе подготовки квалифицированных баскетболистов / А.В. Родин, П.С. Захаров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. - №2. - С. 171-176. [↑](#footnote-ref-1)
2. Захаров П.С. Инновационная методика этапного контроля интегральной подготовленности квалифицированных баскетболистов в структуре годичного тренировочного цикла: дис. ...канд. пед. наук. Смоленск, 2013. - 174 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Кулаков В.И. Характеристика соревновательной деятельности ведущих мужских баскетбольных команд Российской суперлиги «А» //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013.- № 5 (63). - С. 42-46. [↑](#footnote-ref-3)
4. Лосин Б.Е., Елевич С.Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов //Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 4. СПб: Изд-во «Олимп», 2008. - С. 10-21. [↑](#footnote-ref-4)
5. Захаров П.С. Инновационная методика этапного контроля интегральной подготовленности квалифицированных баскетболистов в структуре годичного тренировочного цикла: дис. ...канд. пед. наук. Смоленск, 2013. - 174 с. [↑](#footnote-ref-5)
6. Губа, В.П. Модернизация теории и методики спортивных игр / В.П. Губа, А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №4. – С. 16-10. [↑](#footnote-ref-6)
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте // Ю. В. Верхошанский - М.: Советский спорт, 2013. - 331 с. [↑](#footnote-ref-7)
8. ОП – общеподготовительный этап, СП – специальноподготовительный этап, П – предсоревновательный этап, С – соревновательный этап, КС – конец соревновательного этапа [↑](#footnote-ref-8)
9. КГ - контрольная группа, ЭГ - экспериментальная группа, Н - начало эксперимента, К - конец эксперимента [↑](#footnote-ref-9)
10. Родин А.В., Захаров П.С. Этапный контроль физической работоспособности спортсменов как фактор повышения эффективности индивидуальных технико-тактических действий в баскетболе // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 4 (14). - С. 50–56. [↑](#footnote-ref-10)