**Индивидуализация процесса технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов**

Петушинский Б.Б.

Ужгородский национальный университет

**Введение.**

Современный спорт высших достижений с каждым годом, с каждым олимпийским циклом предъявляет к спортсменам все более жесткие требования (Платонов В.Н, Булатова М.М., 1997). К общим проблемам, которые касаются всех спортивных игр, принадлежит повышающаяся сложность технико-тактического мастерства игроков, что требует повышения уровня развития физических способностей спортсменов.

Успешность подготовки спортсменов в современных условиях зависит от эффективности методов организации, управления и контроля, рационального применения современных технологий в тренировочном процессе, учета индивидуальных, возрастных и морфофункциональных особенностей организма (Матвеев Л.П., 1999; Лапутин А.Н., 1999; Волков Л.В., 2002; Сергиенко Л.П., 2004). Поэтому проблема определения и учета индивидуальных особенностей моторики спортсменов приобретает большое значение в процессе подготовки в игровых видах спорта.

Работа выполнена по плану НИР Ужгородского национального университета.

Формулирование целей работы.

Цель работы - раскрыть закономерности подготовки спортсменов в зависимости от их возрастных, индивидуальных и морфологических особенностей и этапов подготовки в баскетболе.

Результаты исследования.

Индивидуализация техники заключается в приведении ее в соответствие с теми конституционными особенностями физического развития и подготовки спортсмена, которые оказывают содействие повышению результата. Не меньшее значение имеют функциональные возможности двигательной деятельности спортсменов в баскетболе.

Современный баскетбол - это атлетическая игра, которая предъявляет высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов [2, 6].

Основные двигательные действия баскетболистов характеризуются высоким темпом передвижений, быстрой сменой ситуаций, ограничением времени владения мячом. Весь арсенал технико-тактических приемов необходимо применить в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференциации усилий, выполнения быстрого переключения с одних действий на другие. Для выполнения большого количества приемов в условиях дефицита времени и противодействия соперникам, игроки должны владеть специальными двигательными навыками. Поэтому для оценивания подготовленности баскетболистов нужны объективные средства и методы педагогического контроля, которые отображают специфику соревновательной деятельности и предусматривают использования таких методик, которые разрешают оценивать как индивидуальную, так и целостную технику реального состояния спортсменов и команды [10].

Проблема индивидуализации тренировочного процесса в связи с ростом спортивного мастерства становится все более актуальной. Вопросы, которые касаются закономерностей индивидуального подхода в организации тренировочного процесса раскрыты во многих работах [3, 7, 9]. Рассматривая основы индивидуализации подготовки спортсмена, большинство исследователей и специалистов придают особое значение изучению внутривидовых изменений организма, которые имеют количественный и качественный характер. Они отмечают неодинаковые типы пропорций и конституций тела у представителей разных видов спорта, считают, что силовые возможности спортсменов значительно зависят от индивидуальных морфологических способностей [4, 8].

Некоторые соматометрические признаки осуществляют заметное влияние на скорость движений, связанных с перемещением веса тела, на показатели гибкости и другие.

Ведущими специалистами по спортивной антропологии [1, 8, 9] убедительно показано, что современный уровень спортивных достижений, повседневные задачи спорта диктуют необходимость изучения и оценки возможностей всех систем организма спортсмена и их влияние на спортивные достижения.

Согласно этому среди многих показателей индивидуальных особенностей организма спортсменов большой интерес представляют антропоморфологические признаки. Они влияют на проявление силы, скорости, выносливости, гибкости, адаптации к разным условиям внешней среды, работоспособность, восстановление и спортивные достижения.

На характер техники спортсмена влияют две особенности - строение тела и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела, которые влияют на технику, относятся: рост, длина звеньев тела, пропорции тела. Исследование особенностей строения тела человека позволяют в определенной степени объективности прогнозировать их двигательные возможности, а также соответствующие способности для достижения результатов в избранном виде спорта. Зная характерные специфические особенности строения тела спортсмена можно не только объективно судить о его двигательных возможностях, но и рекомендовать ему различные виды физических упражнений, соответствующий режим двигательной деятельности и тренировки для достижения высоких спортивных результатов. Игнорирование данных об особенностях строения тела человека может привести не только к тому, что он не достигнет высоких спортивных показателей, но и приведет к лишним затратам времени на длинные бесплодные тренировки, а также к нарушению состояния здоровья спортсмена [1, 4, 12].

Одним из факторов влияния на индивидуальную вариативность техники движений являются конституционные особенности спортсменов. При этом отличительной особенностью современного этапа разработки данной проблемы следует признать стремление целого ряда авторов к изучению, прежде всего характера взаимосвязи партнеров, отображая особенности строения тела спортсменов и структуры двигательных действий в условиях максимальной реализации функционального потенциала [5, 11, 13].

Индивидуальные особенности строения тела спортсменов осуществляют значительное влияние на параметры координационной структуры и оказываются объективной причиной вариативности системы движений, которые следует учитывать при коррекции индивидуальной модели структуры движений спортсменов [7].

Необходимо отметить, что характеристики значимости показателей, которые отображают индивидуальные особенности строения тела спортсменов, рассматриваются как важный фактор управления процессом технической подготовки.

Баскетбол находится в постоянном поиске, стремлении к совершенству. Изменялись вид мяча, форма игроков, размеры площадки и форма области штрафного броска на площадке, одни линии появлялись, а другие исчезали. Правила игры постоянно совершенствовались для того, чтобы уравнять шансы высоких и относительно высоких, быстрых и сообразительных. Для этого прямоугольник под кольцом превратили в трапецию для того, чтобы отодвинуть от кольца высоковатых защитников при выполнении штрафного броска. Ввели правило "3 секунд" для того, чтобы высокий игрок не стоял пассивно под кольцом в ожидании передачи, а искал момент для этой передачи в постоянном движении. Было введено правило давать 3 очка за дальний бросок и это сразу повысило роль относительно невысоких снайперов. А увеличение размеров площадки разрешило разрядить защиту и дало лазейки для мобилизации игроков. Не исключено, что правила и в дальнейшем будут изменяться. Лимит времени на любые игровые действия - одна из главных особенностей игры в баскетбол.

За последние годы "рост" игроков большинства команд немного приостановился - вероятно достигнута относительная граница. Однако преимущество в росте может оказаться недостаточным. Умелый дриблинг, молниеносный проход под кольцо, перехватывание передачи мяча соперника - достоинство игроков среднего роста. Двигатель команды - снайпер, диспетчер - это как правило "малый игрок".

Центровой часто уступает своим партнером в этих компонентах игры. Здесь сказываются анатомо-физиологические особенности невысоких игроков, а именно длина конечностей. Есть и другая причина, она целиком зависит от тренера, часто особенно высоких юношей преждевременно тренируют как центрового. Такая узкая специализация дает отрицательный успех, а, повзрослев, юный гигант становится тормозом игры, поэтому не может быстро бегать, отдать резкий пас, ловко освободиться от опеки соперника.

Медицинские работники, биологи по-своему разделяют баскетболистов. С точки зрения длины тела принято дифференцировать: 1) рослых игроков (рост до 195 см); 2) высоких (196-206 см); 3) сверхвысоких (выше 206 см). С точки зрения особенностей строения тела разделяют:

1) эндоморфов (с относительно полным округлым телом); 2) мезоморфов (крепкие физически с массивными кистями); 3) эктоморфов (тонкого и нежного строения тела). Все эти атлетические качества должны объединяться с тонкими мышечно-двигательными дифференцировками, поскольку одно из главных условий к действиям баскетболистов - точность. Баскетболист должен иметь крепкие, почти как у метателя руки и вместе с тем мягкую, почти как у пианиста, кисть.

Изучение строения тела имеет значение для:

1) рекомендаций начинающим спортсменам заниматься определенным видом спорта;

2) установление оптимальной дозировки нагрузок во время тренировки в соответствии с особенностям строения тела;

3) устранение тех ошибок в характере спортивных упражнений, которые могут быть следствием недоучета особенностей морфологической структуры спортсмена.

В современной биологической науке установлена определенная взаимообусловленность функциональных и морфологических особенностей организма [2, 5].

Особого внимания заслуживают работы [7, 9] посвященные вопросам методики определения и значения удельного веса в характеристике морфологического статуса спортсменов. Авторы допускают, что с помощью изменения веса тела спортсменов можно получить решающую оценку их строения тела, так как удельный вес дает возможность разделить вес тела на некоторые составляющие и компоненты.

Данных удельного веса баскетболистов в научно-методической литературе почти нет. Существуют данные межгруппового и полового возрастного различия - баскетболисты характеризуются большой длиной тела, относительно узкой грудью и несколько отстающего от длины тела и обхвата груди весом [6].

Новотни опубликовал работу, в которой изложил результаты исследование тридцати баскетболистов Чехословакии. Автор привлек внимание к их высокому росту. Абсолютное значение грудного обхвата Новотни признал большим или относительно (к длине тела) малым.

Практика показывает, что количество баскетболистов международного класса рост которых превышает 2 м, неуклонно возрастает. Баскетбол все более становится привилегией очень высоких спортсменов, тем более, что выявлено влияние длины тела на точность бросков в корзину [2].

Наиболее полное представление о пропорциях тела баскетболистов можно получить из анализа работ [3, 13]. Авторы использовали наиболее современные статистические методы, которые приняты в антропологии и пришли к выводу, что большинство баскетболистов (48,3%) относятся к гигантоидному типу пропорций тела (длинные ноги, широкие плечи), меньше (28,7%) встречается баскетболистов с длинными ногами и узкими плечами, а еще меньше с длинными ногами и со средними плечами. Другими словами баскетболисты имеют большую длину ноги и разные по ширине плечи.

Проведено определение удельного веса тела с помощью способа гидростатического взвешивания у баскетболистов сборной команды Украины перед и после цикла учебно-тренировочных занятий [6].

Абсолютный вес участников команды за время занятий изменился по-разному: в одних случаях произошло увеличение, а в других уменьшение веса. У некоторых спортсменов вес остался без изменений. Обычно отсутствие изменений веса тела показывает на стабильность состояния спортсменов. Увеличение или уменьшение абсолютного веса может быть связано с улучшением или ухудшением физического состояния спортсмена. Уменьшение веса тела спортсменов сопровождалось уменьшением запасного жира, а иногда и уменьшением массы активной (мышечной) ткани. В целом изменение состава тела в сторону увеличения активной ткани и снижение запасного жира свидетельствует об эффективном проведении тренировочного процесса.

На современном уровне развития спорта дальнейший рост спортивных достижений во многих случаях зависит от выбора эффективных средств тренировки и индивидуальных методов управления тренировочным процессом.

Одно из основных задач учебно-тренировочного процесса баскетболистов заключается в овладении рациональной техникой и в воспитании умения рационально пользоваться ею для достижения высоких и стабильных результатов.

Совершенствование техники должно проходить с акцентом на овладение мышечным чувством, зрительным восприятием, чувством пространства и другими специфическими качествами, которые проявляются в специализированных двигательных реакциях, таких как чувство расстояния, ощущение соперника, момент для начала своих действий и прочее [3, 6, 10].

Таким образом, техника подготовки должна быть направленная на повышение качества специфических движений и усовершенствование надежности управления этими движениями.

В научно-методической литературе неоднократно указывалось, что специализированные восприятия входят в состав наиболее значимых составных спортивного мастерства баскетболистов и отмечалась возможность работы над их усовершенствованием. Однако, исследований, направленных на четкое выявление роли этих специализированных восприятий, обоснование методов их количественной оценки и разработки методики усовершенствования в настоящее время сделано еще недостаточно.

Выводы.

Изучение выше упомянутых вопросов может стать одним из существенных резервов усовершенствования системы спортивной тренировки в баскетболе. Способность спортсменов четко дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений является одним из показателей высокого спортивного мастерства. Овладение разными способами и вариантами выполнения двигательных действий, необходимых для игры в баскетбол, приводит к тому, что спортсмены наряду с воспроизведением пространственных параметров действий начинают совершенствовать и развивать временные и силовые параметры бросковых движений.

Сущность принципа индивидуализации в области спортивной тренировки заключается в том, что физические упражнения, их форма, характер, интенсивность и продолжительность, методы выполнения подбираются в соответствии с возрастом и полом занимающихся, уровнем функциональных возможностей их организма, уровнем спортивной подготовленности и состояния здоровья.

Перспективы дальнейших исследований. На первый план выступает поиск новых резервов для дальнейшего повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. На наш взгляд, в основе этого процесса лежит исследование структуры позиционного нападения как основного вида атакующей деятельности команды.

**Список литературы**

1. Абрамовский И.Н. Весоростовые индексы // Всесоюзная научная конференция по проблемам олимпийского спорта. - Челябинск, 23-26 мая 1991. - 72 с.

2. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. - Киев: Здоров’я, 1991. - 161 с.

3. Вальтин А.И. Влияние интенсивной двигательной деятельности баскетболистов на технику броска мяча в корзину в прыжке // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 9. - С. 8-11.

4. Годик М.А., Блащак И.М. Биомеханические критерии мастерства в спортивных играх // VI Всесоюзная научная конференция "Биомеханика спорта". - Чернигов, 1989. - С. 44.

5. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 159 с.

6. Корягин В.Н., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. Баскетбол. - Киев: Вища школа, 1989. - 280 с.

7. Лапутин А.Н., Кашуба В.А. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе. - К.: Знання, 1999. - 202 с.

8. Мартиросов Э.Г. Антропологические исследования в спорте высших достижений и комплексное изучение человека // Всемирный научный конгресс "Педагогика. Психология. Спорт в современном обществе". - М., 1980. - 246 с.

9. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 199 с.

10. Мацак А.Б. Анализ игровой деятельности баскетболистов различных игровых функций и квалификации // Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. - М., 1981. - С.59-65.

11. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 143 с.

12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

13. Портнов Ю.М. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. - М.: ГЦОЛИФК, 1988, - 69 с.