

УДК 797.21

ОБЪЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (КОНТРОЛЬНАЯ ИГРА)

А. В. Лукьянов, Т. П. Костюкович, А. В. Гулевич
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Современный уровень спортивных достижений настоятельно требует постоянного совершенствования различных форм работы со спортсменами на всех этапах станов-

ления их спортивного мастерства. Как показывает практика, применение современных средств и методов спортивной тренировки должно находиться в органической связи с учетом различных сторон физической подготовленности спортсменов, что в значительной степени повышает эффективность тренировочного процесса.

Кроме того, успехи во многих видах спорта, прогрессирующее развитие спортсменов напрямую зависит от его физического развития. В различных видах спорта удельный вес каждой из сторон спортивной подготовки различен, а, следовательно, особую важность приобретают проблемы взаимосвязи физической подготовленности спортсменов на различных этапах спортивного мастерства с физическим развитием, построения модельных характеристик всех сторон спортивной подготовки спортсменов.

В связи с небольшим количеством исследований, которые были проведены на спортсменах старшей учебно-тренировочной группы и отсутствием в свободном доступе специальной литературы по планированию тренировочных нагрузок на спортсменов, целью исследования являлось определение показателей физической подготовленности (объем двигательной активности) баскетболистов учебно-тренировочной группы, этапа спортивного совершенствования.

Для решения данных задач были выбраны следующие методы исследования:

1. Изучение специальной литературы.
2. Контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена.

Исследование проводилось на базе старшей учебно-тренировочной группы по баскетболу ДЮСШ БК Борисфен (юноши 15–16 лет). Экспериментальную группу составили 6 человек разных игровых амплуа, которые отыграли 100% игрового времени, соответствующее своему амплуа. Игровые позиции были представлены следующими амплуа: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, центровой (формальная позиция). В качестве контрольных испытаний выступали соревновательные игры в рамках республиканских соревнований. Контрольный материал был записан на видеокамеру, на игровую площадку дополнительно была нанесена разметка, в виде сегментов (для упрощения сбора данных).

Под объемом двигательной активности непосредственно подразумевается – суммарно преодоленное расстояние спортсменом за игровое время. Этот показатель отображает определенную работу спортсмена на площадке и совместно с “рейтингом производительности” позволяет выполнить выводы по каждому игроку, а также позволяет оценить корректность внедрения наших корректировок в тренировочный процесс.

Объем двигательной активности в контрольном испытании

| № | ФИО испытуемого | Игровое время, мин | Объем двигательной активности, м |
|---|--------------------|--------------------|----------------------------------|
| 1 | Никита Якушев | 23,33 | 2620 |
| 2 | Никита Мосар | 28,49 | 2725 |
| 3 | Даниил Горбаческий | 16,29 | 2135 |
| 4 | Владимир Селиванов | 19,31 | 2330 |
| 5 | Кирилл Кереев | 19,01 | 2410 |
| 6 | Матвей Пукач | 15,32 | 2080 |

Итак, в контрольном испытании группа перешагнула планку в 2000 метров. Для сравнения: общемировой показатель составляет в среднем 5000–7000 метров за полное игровое время в 40 минут.

Исходя из полученных данных, можно анализировать среднюю скорость передвижений игроков экспериментальной группы. Данные показатели будут не в полном объеме отражать всю деятельность игроков на площадке, однако позволяют оценить общую картину контрольного испытания.

Кроме того, при анализе контрольной игры необходимо сделать учет так называемой “черновой работы” игрока, большое количество действий, не входящих в данную статистику. Во время игры баскетболисты совершают огромное количество работы руками, выполняют более сотни прыжков, выбиваний и накрываний мяча. Также необходимо учитывать дополнительные остановки в игре, минутные перерывы, выполнения штрафных бросков, во время которых игроки находятся в статическом положении.

Список использованной литературы

1. Лукьянов, А. В. Влияние психологической подготовки баскетболистов на спортивный результат / А. В. Лукьянов, А. В. Гулевич // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 10–15 декабря 2018 г. / под ред. Д. А. Лавшука. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 168–170.
2. Лукьянов, А. В. Контроль соревновательных нагрузок спортсменов в баскетболе / А. В. Лукьянов, А. В. Гулевич, Т. П. Костюкович // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 113–115.
3. Лукьянов, А. В. Результативность трехочковых бросков в баскетболе в зависимости от условий проведения тестирования / А. В. Лукьянов, Т. П. Костюкович, В. Л. Деревяшкин // Романовские чтения – 13 : сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова, 25–26 октября 2018 г., Могилев / под общ. ред. А. С. Мельниковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 279–280.