

## **КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ**

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

В статье обсуждаются вопросы определения общих характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе, а также приводятся результаты регистрации одной их основных характеристик, позволяющих оценить нагрузку в игровых видах спорта – дистанции бега в период игровой тренировки для спортсменов, представляющих Могилевскую область в первенстве чемпионата Беларуси.

В современном баскетболе, как и в других игровых видах спорта, существует проблема определения и нормирования физических нагрузок, как для молодых спортсменов, так и для высококвалифицированных игроков, и занимает эта проблема одно из центральных мест. Все средства и методы тренировки, которые влияют на спортсмена, на его индивидуальный организм, все воедино связывается нагрузкой на него [1].

Нагрузка представляет собой воздействие физических упражнений на организм спортсмена, которое, в свою очередь, вызывает активную реакцию его функциональных систем. Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Мышечная работа заключает в себе весь потенциал тренировочного процесса, который и вызывает соответствующую перестройку функционала организма. Сегодня существует целый ряд различных классификаций тренировочных нагрузок, в зависимости решаемых задач, плотности и специфики видов спорта, влияния на восстановительный процесс и различной преимущественной направленности.

Существуют различные классификации нагрузок, применяемых в спорте. Например, все виды нагрузок можно разделить на:

- 1) тренировочные и соревновательные;
- 2) специфические и неспецифические.

Также спортивные нагрузки, в зависимости от способов регистрации, можно разделить на:

1. Внешние показатели (могут быть представлены суммарным объемом работы и ее интенсивности).

Общий объем работы принято исчислять в часах, дистанцией, числом занятий, игр, элементов и так далее. К параметрам интенсивности

можно отнести: плотность выполнения упражнения, время преодоления дистанции, рывки, скорость и мощность их выполнения, темп работы.

2. Внутренние показатели (реакция организма на выполненную работу).

Опираясь на эти показатели, была исследована контрольная группа учащихся СДЮШОР по баскетболу, мальчики 2004 года рождения, представляющие Могилевскую область. Контрольный материал был записан на видеокамеру, площадка была дополнительно размечена на сегменты [2; 3].

Контрольную группу составляли 6 человек (в разных командах) одного игрового амплуа, которые отыграли 100% игрового времени. Игровые позиции были представлены: разыгрывающий защитник – 2 спортсмена, атакующий защитник – 2 спортсмена, центровой (формальная позиция) – 2 спортсмена. Для регистрации объема нагрузки применялась игровая тренировка с учетом «грязного времени». Результаты регистрации приведены на диаграмме (рисунок).



### Результаты регистрации объема нагрузки

По результатам проведенного исследования можно сформулировать определенные выводы:

1. Полностью определить дистанцию бега спортсменов крайне тяжело (не учитывались в исследовании мелкие ускорения, прыжки, черновая работы и т.д.).

2. Различные позиции предполагают различный объем проведенной работы.

3. Учитывая общепринятый мировой опыт, можно говорить, что в среднем дистанция бега составляет 5 км. С учетом того, что игровая

тренировка была с учетом «грязного» времени, данные показатели были близки к среднему.

4. Учет только объема нагрузки является недостаточным с точки зрения контроля оптимальной физической подготовленности баскетболиста. Крайне важно регистрировать и интенсивность нагрузки. С этой целью возможно использование современных фитнес-трекеров, позволяющих регистрировать и накапливать значения частоты сердечных сокращений во время тренировочной и соревновательной деятельности.

### Список использованной литературы

1. Лукьянов, А. В. Взаимосвязь подготовительной части занятия с основной в процессе подготовки баскетболистов / А. В. Лукьянов // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2015 г. : материалы научно-методической конференции, 25 янв. – 4 февр. 2016 г. / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – С. 251–253.
2. Лукьянов, А. В. Совершенствование методики обучения броскам в баскетболе с целью повышения точности / А. В. Лукьянов // XVII Международный симпозиум Восток – Беларусь – Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей XVII Международного симпозиума ; Могилев, МГУ имени А. А. Кулешова, 11–13 дек. 2014 г. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2015. – С. 301–304.
3. Лукьянов, А. В. Результативность трехочковых бросков в баскетболе в зависимости от условий проведения тестирования / А. В. Лукьянов, Т. П. Костюкович, В. Л. Дервяшкин // 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.