

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ МЕТОДА ПРОГРАММИРОВАНИЯ

## Джалилов Б.Р.

*Джалилов Баходир Розакович – заведующий кафедрой,  
кафедра социально-гуманитарных дисциплин,  
Алмалыкский филиал  
Национальный исследовательский технологический университет  
Московский институт стали и сплавов,  
г. Алмалык, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** совершенствование основных двигательных качеств, а также специальное педагогическое воздействие на развитие двигательных (физических) качеств в процессе физической подготовки путем целевого программирования будет способствовать более эффективному использованию потенциала юных баскетболистов в процессе игровой деятельности.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, баскетбол, метод программирования, совершенствование.

В игровой практике квалифицированных баскетболистов отмечается недостаточный уровень проявления скоростно-силовых качеств при выполнении основных технических приемов. В основе этого лежат естественное влияние сложно-координационной структуры выполняемого технического приема, недостаточный уровень техники при выполнении двигательных действий, стабилизация пространственно-временных характеристик структуры технических приемов, связанная с длительным их совершенствованием на постоянном уровне проявления скоростно-силовых качеств.

Для оценки физической подготовленности баскетболисток, авторами исследования подобраны адекватные тесты, характеризующие уровень развития физических качеств баскетболисток. Сравнительная характеристика корреляционных матриц для показателей, лежащих в основе физических возможностей и для параметров, определяющих морфологические особенности телосложения баскетболисток в возрасте 16-18 лет показала, что под влиянием тренировочных нагрузок выявлены более высокие величины коэффициентов корреляции по определенным признакам. Показатели изменений семи параметров физической подготовленности можно расценивать как положительный эффект влияния тренировочного процесса [1].

Использование кругового метода обеспечивает разнообразие физической подготовки, а специально подобранные упражнения скоростно-силовой направленности способствовали ускорению их интеграции в общий вклад физической подготовленности и специализации компонентов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности баскетболистов 13-15 лет [2].

Все это свидетельствует о том, что физическая подготовка юных баскетболистов нуждается в существенной коррекции. Необходимо усовершенствовать ряд разделов подготовки, максимально учитывая закономерности возрастного развития детей и юношей. Требуется усовершенствования общий методический подход к процессу физической подготовки. Если в отношении первого замечания можно утверждать, что особое внимание нужно уделять развитию скоростно-силовых качеств и специальной выносливости юных баскетболистов, то в отношении второго замечания, речь идет о методическом подходе, основанном на элементах программированного обучения, в частности, на применении целевых заданий в процессе физической подготовки. Не вдаваясь во все аспекты причин, приводящих к этому, следует указать на явную необходимость целенаправленного качественного улучшения подготовки юных баскетболистов. В данном случае необходимый уровень физической подготовленности — это условие и технического мастерства, и реализации технических замыслов, и психическая устойчивость, основанная на уверенности в своих физических кондициях. В такой же мере эти положения относятся к подготовке юных спортсменов.

Совершенствование основных двигательных навыков (бег, прыжки), а также специальное педагогическое воздействие на развитие двигательных (физических) качеств в процессе физической подготовки путем целевого программирования, будет способствовать более эффективному использованию потенциала юных баскетболистов в процессе игровой деятельности. Проявления двигательных способностей юных баскетболистов на различных этапах возрастного и спортивного онтогенеза, периодах годового макроцикла подготовки. Физическая подготовка юных баскетболистов различного возраста, ориентированная на использование такого методического подхода как программирование тренировочного процесса. Разработаны принципиальные методологические пути построения системы физической подготовки юных баскетболистов на основе метода программирования. Содержание структурно-логической схемы реализации такого методического подхода, которая представляет собой схематическое и структурное описание логического построения процесса тренировки, реализуемого в учебно-тренировочных занятиях. С помощью программированной подготовки оптимизируется процесс адаптации к нагрузкам физической подготовки. Определены принципы построения целевых заданий, представляющих собой определенный блок упражнений, разнесенных по времени, с единой целевой установкой.

Знание структуры и динамики различных физических качеств и механизмов их взаимосвязи в процессе подготовки юных баскетболистов можно использовать для целенаправленного развития отдельных

двигательных способностей и их сочетаний в те возрастные периоды, которые являются наиболее благоприятными для такого развития (так называемые сензитивные периоды).

Во время тренировочного процесса давались оригинальные целевые задания и стандартизированные блоки средств физической подготовки для юных баскетболистов, различающихся по возрасту и выполняемым игровым амплу. Усовершенствована программа физической подготовки юных баскетболистов с использованием кругового метода на основе идентификации интенсивности тренировочной работы на отдельных «станциях». Основные тренировочные средства, применяемые в процессе физической подготовки юных баскетболистов, отличаются следующим содержанием, которое определяется возрастом спортсменов:

1) специализированной направленности (для развития быстроты реакции и быстроты одиночных движений);

2) комплексной направленности (комплексное развитие силы и выносливости преимущественно с помощью упражнений типа "полосы препятствий").

Основное внимание уделяется комплексному воздействию на физическое развитие занимающихся; в среднем возрасте отдельные средства подготовки начинают приобретать специализированную направленность («стартовый рывок», «дистанционная скорость» и т.д.). Фоном для такого специализированного воздействия служат средства комплексного общефизического воздействия (комплексное проявление силы, выносливости), которые являются своего рода базовыми; в старшем возрасте средства общего воздействия сравнительно кратковременны, и всегда предшествуют средствам специализированного воздействия (например, после кратковременного применения средства на развитие абсолютной силы имеет место концентрированное использование средств взрывной силы). В основу программирования физической подготовки юных баскетболистов предложено включить двухступенчатую систему "Целевого мотива" и "Целевого задания".

Показано, что комплексное воздействие на развитие двигательных способностей дает лучший эффект в том случае, когда применяются целевые задания. Они позволяют строить такой режим двигательной деятельности, когда сочетания упражнений создает благоприятные условия для усвоения нагрузки, восстановления и достижения нового уровня физического развития.

#### *Список литературы*

1. Денисова У.Ж., Машарипова Р.Ю. Изучение взаимосвязи между морфометрическими характеристиками телосложения баскетболисток 16-18 лет и показателями физической подготовленности // Вестник науки, 2019. Т. 5. № 12. С. 17-22.
2. Макеева В.С., Расторгуев А.П. Совершенствование физической подготовки баскетболистов 13-15 лет на основе круговой тренировки // Научно-практической конференции посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева «Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики», 2020. Воронеж. С. 77-82.