

**ПЕДАГОГИКА ИЛИМДЕРИ**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**  
**PEDAGOGICAL SCIENCE**

*Касмалиева А.С., Тиллабаев А., Абдрахманов А.А., Носков Е.С.*

**13-14 ЖАШТАГЫ ЖАШ БАСКЕТБОЛИСТТЕРДИН АТАЙЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ  
 ДАЯРДЫГЫ ОЮНДУК АМПЛУАСЫН ЭСКЕ АЛУУ МЕНЕН**

*Касмалиева А.С., Тиллабаев А., Абдрахманов А.А., Носков Е.С.*

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ  
 13-14 ЛЕТ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА**

*A.S. Kasmaliyeva, A. Tillabayev, A.A. Abdrahmanov, E.S. Noskov*

**SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS  
 OF 13-14 YEARS WITH REGARD PLAYING ROLES**

УДК: 552/12/54

*В статье авторы показали, что уровень физической подготовленности баскетболистов зависит от игрового амплуа спортсмена, и по результатам проведенного исследования по большинству показателей уровень специальной физической подготовленности центральных игроков выше, в силу их повышенных морфологических показателей и игровой ролью на площадке. В связи с тем, что в современный баскетбол все более востребованы универсальные игроки, когда каждый спортсмен должен уметь выполнять функции любого игрока на уровне определенных ситуаций, перед настоящим исследованием возникла необходимость научно-методического обоснования дифференцированной подготовки игроков и в первую очередь в плане их общей и специальной физической подготовки.*

**Ключевые слова:** баскетбол, физическая подготовка, игровое амплуа, физические качества.

*In the article the authors showed that the level of physical training of basketball players depends on the playing role of the athlete, and according to the results of the conducted research on the majority of indicators, the level of special physical preparedness of the center players is higher, due to the increased morphological indicators and the playing role on the site. In connection with the fact that in modern basketball more in demand universal players, when everyone should be able to perform the functions of any player at the level of certain situations, before the present study, there was a need for scientific and methodological justification for the differentiated training of players, and primarily in terms of their general and special physical Training.*

**Key words:** basketball, physical training, playing role, physical qualities.

Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. При занятиях баскетболом все физические качества, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техники игры

и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта.

Сегодня баскетбол характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз, в быстроте и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий [1,2,3]. Все это базируется на высоком уровне физической подготовленности игроков, в основе которого лежит способность проявления каждым баскетболистом игрового атлетизма в процессе соревновательной деятельности. Современные требования к уровню развития физических качеств заключаются в обеспечении возможности игроков выполнять сложные технические приемы и активные тактические взаимодействия на высокой скорости, в условиях силового прессинга, удерживать высокую интенсивность игры до последних секунд матча [2, 4]. Физическая подготовка представляет многокомпонентный длительный процесс, направленный на эффективное развитие и совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости баскетболиста. В связи с этим тренер должен разрабатывать тренировочные программы, которые бы эффективно и при меньших физических и нервных затратах способствовали росту физических качеств и, как следствие, спортивных результатов. Такие разнонаправленные тренировочные программы, связанные с развитием и совершенствованием физических качеств, должны действовать параллельно и последовательно в условиях тренировочного процесса. При этом программы могут вступать в различные виды взаимодействия от «сотрудничества», когда усиливают друг друга (положительный) до «помех», когда тормозит одна программа другую (отрицательный перенос) [1,2]. Во многих работах по специальности в большинстве случаев, мало оценивается

уровень физических качеств, исключая ее содержание, в основном большое разнообразие двигательной способности. Чем больше видов спорта будут практиковать баскетболисты, тем больше будет их багаж двигательных способностей и индекс физических качеств будет расти [1, 4]. Поэтому нужно бороться с ошибочным мнением некоторых тренеров, которые ведут работу по узкой специализации, только с помощью специфических средств, использующих в баскетболе. Физическая подготовка тесно связана со всеми другими сторонами подготовки баскетболистов. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости становится главным условием овладения техникой и тактикой баскетбола. В то же время реализация задач физической подготовки способствует формированию важных психических и морально-волевых качеств. В этом единстве находит свое подтверждение свойственная игровой деятельности баскетболистов целостность всех двигательных проявлений, обеспечивающих рациональный выбор решений и их осуществления в условиях спортивного единоборства. Развитие физических качеств, необходимых баскетболисту, – процесс длительный и сложный. Высокого уровня в развитии одного какого-либо качества можно добиться только в результате значительного уровня развития других. Индивидуализация физической подготовленности создаст максимум условий для ее проявления, и прежде всего за счет компенсации отстающих качеств.

Цель исследования – определение уровня специальной подготовки юных баскетболистов 13-14 лет разного игрового амплуа.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое контрольное тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Физическая подготовка является составной частью спортивной тренировки и занимает важное место в процессе тренировки в целом, определяя производительность спортсменов на тренировках и соревнованиях. Общая физическая подготовка имеет различный удельный вес в подготовке, в зависимости от опыта спортсменов, а это значит, что для обучения новичков потребуется больше времени, чем для опытных спортсменов в которых физическая подготовка значительно лучше. Что касается места, которое занимает общая физическая подготовка на тренировке, то она играет важную роль в подготовительном периоде, для развития базовых двигательных качеств и роста функциональных способностей организма в целом. По мере продвижения в мастерстве ее удельный вес уменьшается, оставляя место для специальной подготовки [3,5]. Специальная физическая подготовка имеет уклон в сторону развития специальных способностей у баскетболиста, а так же двигательной способности, которая и определяет в конечном счете результативность игровых действий [3,5]. Специальная физическая подготовка реализуе-

тся строго определенными средствами, которые развивают сочетание приоритетных качеств характерных для баскетбола [4]. Благодаря специфике игры в баскетбол, специальная физическая подготовка должна быть постоянно привязана к технико-тактической подготовке, которая способствует эффективности некоторых действий в защите, быстрого прорыва, что приводит к точной игре в нападении и защите, быстрый рост мастерства [2, 5]. В нашем исследовании установлено, что показатели физической подготовки экспериментальной (n=24) и контрольной групп (n=24) до эксперимента, не одинаковы. Мы констатируем, что у юных баскетболистов различного игрового амплуа физическая подготовка не одинакова, как в экспериментальной так и в контрольной группах.

Рассматривая результаты специальной физической подготовки баскетболистов разного игрового амплуа, прыжок в высоту с места (табл.1), можно заметить, что центровые игроки имеют низкие результаты в контрольных тестах, чем нападающие и защитники.

**Таблица № 1 - Результаты специальной физической подготовленности юных баскетболистов 13-14 лет с учетом игрового амплуа**

№	Содержание тестов группа	Группа	Позиция игрока		
			Защитник	Нападающий	Центровой
1.	Прыжок в высоту, см	К.г.	56,36±4,2	55,93±1,55	46,92± 1,26
		Э.г.	52,67±4,7	52,40±3,25	44,34 ±3,12
2.	Челночный бег (10x10м), сек.	К.г.	24,96 ± 0,15	25,2 ± 0,12	29,66 ±0,25
		Э.г.	25,42 ± 0,18	25,89 ± 0,11	30,4 ±0,12
3.	Многоскоки, 6 прыжков, м	К.г.	12,46 ± 0,22	12,56 ± 0,03	12,68±0,028
		Э.г.	12,35 ± 0,04	12,52 ± 0,03	12,61 ±0,03
4.	Челночный бег 98м, сек	К.г.	26,56 ± 0,08	26,72 ± 0,07	31,75 ±0,31
		Э.г.	27,26 ± 0,14	27,65 ± 0,20	32,25 ±0,37
5.	Тест на координацию без мяча, сек.	К.г.	12,02 ± 0,09	13,2 ± 0,07	14,12 ±0,12
		Э.г.	12,38 ± 0,15	13,31 ± 0,26	14,53 ±0,19

Как видно, по результатам у центровых игроков специальная скорость менее развита по сравнению с нападающими и защитниками. А значит над этим надо больше работать (специальная скорость передвижения) на тренировках с центровыми игроками. Многоскоки (6 прыжков), как видно по таблице № 2, у центровых игроков результаты выше по сравнению с защитниками и нападающими. Так у защитников: а) контрольная (12,46м ± 0,22) б) экспериментальная (12,35м ± 0,04); нападающие: а) контрольная (12,56м ± 0,03) б) экспериментальная (12,52м ± 0,03); центровые: а) контрольная (12,68м ± 0,028) б) экспериментальная (12,61м ± 0,03). Челночный бег 98 м – это тест на специальную выносливость и скорость, характерные для игры в баскетбол. Центровые игроки демонстрируют низкие результаты. Нужно больше работать над повышением скорости в режиме выносливости, именно, с центровыми. Результаты следующие, защитники: а) контрольная (26,56с±0,08) б) экспериментальная (27,26с±0,14); нападающие: а)

контрольная (26,72с ±0,07) б) экспериментальная (27,65с ± 0,20).

В результате теста на координацию движений без мяча, разница показателей центровых и защитников небольшие, они сравнительно приближенные к результатам вышеприведенных тестов. Так у защитников: а) контрольная (12,02с ±0,09), б) экспериментальная (12,38с ±0,15); нападающие: а) контрольная (13,2с ± 0,07) б) экспериментальная (13,31с ±0,26); центровые: а) контрольная (14,12с ± 0,12), б) экспериментальная (14,53с ±0,19).

**Выводы:**

1. Физическая подготовленность юных баскетболистов (13-14 лет) отличается гетерохронной динамикой, которая определяется как факторами возрастного развития, так и факторами воздействия специфической спортивной деятельности. По отношению к «исходному», младшему возрасту, в котором динамика отдельных качеств не имеет выраженных перепадов, средний возраст характеризуется существенным приростом скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств. Это позволяет считать средний возраст благоприятным для формирования базовой функциональной подготовленности и направленного развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.

2. Тестирование по общей физической подготовленности баскетболистов 13-14 лет, согласно полученным результатам до эксперимента, можно утверждать, что у центровых игроков низкий уровень подготовки по сравнению с защитниками и нападающими. Для современной тенденции, когда тренеры

ищут возможность универсализации мест в игре, то есть каждый игрок может играть на любом месте, необходимо много работать с центровыми для повышения индекса общей физической подготовки. Тестирование по специальной физической подготовленности 13-14 баскетболистов, показало, что центровые игроки опережают защитников и нападающих только по одному показателю. А значит нужно повышать в центровых: силу, скоростные качества, специальную выносливость и координацию. Только при очень высокой специальной физической подготовке, центровые игроки могут с успехом решать все технико-тактические задачи на площадке.

**Литература:**

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. - М.: Академия, 2004. - 336 с.
2. Губа Д.В. Дифференцированный подход при развитии специальных физических качеств занимающихся в секциях по баскетболу: Автореф. дис...канд. пед. наук. - М.: РГАФК, 2003. - 25с.
3. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 143 с.
4. Ольхов С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С.С. Ольхов, Т.Г. Ольхова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. - 2006. - N 2. - С. 32-34.
5. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: Автореф. дис...канд. пед. наук. - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 23с.

Рецензент: к.пед.н., профессор Саралаев М.К.