

МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Горбуля В. А., ст. преподаватель

Запорожский государственный университет

Большое распространение в управлении подготовкой спортсменов (баскетболистов) получило моделирование различных сторон мастерства. Под моделью мы понимаем совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определённого уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели, входящие в её состав, рассматриваются как модельные характеристики.

Различают три уровня модели спортсмена: *модель мастерства* (специальная физическая и технико-тактическая подготовленность); *модель спортивных возможностей* (функциональная, психологическая подготовленность, возраст, спортивный стаж и др.); *соревновательная модель* (показатели соревновательной деятельности). Мы разберём два уровня модели – модель мастерства и соревновательную модель.

Модель мастерства: специальная подготовленность баскетболистов на всех этапах многолетней тренировки характеризуется достижениями должного уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, относительной силы, специальной выносливости, технико-тактических навыков и игрового мастерства. Для определения уровня мастерства мы используем следующие тесты:

а/ 1) бег 20 м. с высокого старта; 2) слалом 2×9 м., с.; 3) суммарный показатель мышечной силы пяти мышечных групп ноги, кг.; 4) суммарный показатель относительной силы пяти мышечных групп руки, кг.; 5) суммарный показатель относительной силы 12 мышечных групп, кг.; 6) высота прыжка вверх, см.; 7) слалом четырёхкратный, с.; 8) специальная выносливость, м.

Сравнив показатели развития физических качеств баскетболистов, мы получили суммарную оценку физической подготовленности в баллах.

б/ 1) слалом в ведении, с.; 2) «защитный квадрат», с.; 3) 10 бросков, количество попаданий; 4) 10 штрафных бросков, количество попаданий; 5) пять дальних передач, количество точных передач.

Сравнив показатели технико-тактической подготовленности баскетболистов, мы получили суммарную оценку технической подготовленности в баллах. Проведя исследование (тестирование), мы получили данные, характеризующие уровень развития основных сторон подготовленности баскетболистов, позволяющие определить отстающие в развитии качества и технические навыки, а также составить наиболее рациональную модель тренирующих воздействий, внести коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Соревновательная модель отражает особенности спортивной деятельности во время состязаний. Специфика игры состоит в многообразии показателей соревновательной деятельности баскетболистов. Наиболее значительными являются объём и разнообразие атакующих и защитных действий, их эффективность и активность. Чаще всего для характеристики соревновательной деятельности баскетболистов используют следующие показатели: 1) общее количество атак; 2) эффективность бросков с игры, количество бросков, процент попаданий; 3) штрафные броски, количество бросков, процент попаданий; 4) подбор на своём щите, количество раз; 5) подбор на щите соперника; 6) атакующие передачи, количество передач; 7) перехваты, количество раз; 8) потери, количество раз.

За модельные характеристики следует принять эффективность бросков с игры и штрафных бросков, количество ошибок, активность нападающих действий (отношение результативных атак к общему их числу). На основе показателей, полученных путём ведения технического протокола игры, можно выделить элементы технико-тактических действий, по которым идет отставание как конкретного игрока, так и команды в целом. Полученные данные позволят составить рациональную модель тренировочных занятий и учебно-тренировочного процесса в целом или внести коррективы в учебно-тренировочный процесс.