

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ БАСКЕТБОЛЬНОГО
КЛУБА «ДЕРЖАВА» ТГУ им. Г. Р. ДЕРЖАВИНА**

М. Ю. Богданов, В. Б. Болдырева, В. П. Шибкова

*ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный
университет имени Г. Р. Державина»;
ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный
технический университет», г. Тамбов, Россия*

Рецензент д-р пед. наук, профессор Т. Э. Мангер

Ключевые слова: баскетбол; баскетбольный клуб «Держава»; студенческий спорт; техническая подготовка; физическая подготовка.

Аннотация: Проведено тестирование физической и технической подготовки игроков баскетбольного клуба «Держава», для того чтобы правильно выстроить тренировочный процесс, при котором игроки команды смогут выдерживать не только тренировочные нагрузки, но и успешно выступать на соревнованиях, проводимых между университетами и в регионе.

Студенческий спорт в настоящее время приобретает все большее значение. Во многих вузах создаются команды по игровым видам спорта, которые участвуют в соревнованиях, проводимых не только студенческими ассоциациями, но и регионами.

Баскетбол как вид спорта имеет высокую популярность как в ДЮСШ, так и в высших учебных учреждениях. На базе ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина» (далее ТГУ) также ведется работа по привлечению студентов к занятиям баскетболом: сформированы две команды, мужская и женская, которые учувствуют в соревнованиях, проводимых Ассоциацией студенческого баскетбола (АСБ), и в региональных турнирах.

Богданов Михаил Юрьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, e-mail: bobkotdok@mail.ru; Болдырева Вера Борисовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры профильной довузовской подготовки, ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина»; Шибкова Валентина Петровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», ТамбГТУ, г. Тамбов, Россия.

Актуальность данной работы заключается в том, что главными задачами студенческого спорта является обеспечение массовости в занятиях в рамках вуза и создание конкурентоспособных студенческих команд. Данное обстоятельство ставит перед тренерами следующие задачи: сформировать команду для тренировочного и соревновательного процессов, найти механизмы, улучшающие соревновательную деятельность в период их обучения в вузе, а также пути повышения спортивного мастерства баскетболистов для успешного выступления команд в ответственных соревнованиях [1].

Формирование команд является первой задачей, с которой приходится сталкиваться, так как не все желающие попасть в команду могут пройти отбор. Помимо этого, не все студенты, попавшие в команду, занимались данным видом спорта в ДЮСШ. Перед тренерами стоит большая работа по планированию тренировочного процесса таким образом, чтобы не терять физическую и техническую подготовку членов команды, которые имеют навыки игры, улучшить физическую подготовленность игроков, не занимавшихся ранее данным видом спорта.

Отмечено, что при работе с игроками, не прошедшими детские спортивные школы, принципиальным является рост их спортивного мастерства, поэтому постановка правильных задач очень важна как в работе тренера, так и для игроков команды, то есть тренер должен решить, какие задачи стоят перед командой в целом и перед каждым игроком в отдельности.

Поставленные задачи должны соответствовать физическим и техническим возможностям игроков. Неопытные спортсмены должны чувствовать, что они могут их решить. В этом случае уверенность в себе и желание работать возрастут. Привлекательные, но не реальные задачи способствуют появлению у игроков психологических проблем и значительно снижают мотивацию [2].

Физическая подготовка имеет огромное значение, так как на ее основе идет овладение техническими элементами, тактическими двигательными действиями и она направлена на укрепление здоровья [3]. Таким образом, физическая подготовка служит обязательным фундаментом для дальнейшего развития спортсменов во всех направлениях подготовки.

Техника игры – это совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи [4]. Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных примерно одной и той же игровой задачей [5, 6].

Из вышесказанного можно заключить, что техника спортсмена – наиболее эффективное, апробированное практическое средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в быстромеменяющихся условиях игровой и соревновательной деятельности [4]. Студенты, которые приходят заниматься в секции по баскетболу в вузе, должны иметь хотя бы минимальный набор знаний об этой игре, выполнять основные технические приемы и иметь хорошую физическую подготовленность. Тренерам следует помнить, что приходя учиться в вуз, игроки команды сталкиваются не только с учебным и тренировочным процессом, им необходимо адаптироваться к нагрузкам, связанным с изменением и распределением своего времени, общению с однокурсниками и преподавателями, новому своему статусу студента в целом.

Организация исследования. В исследовании проведен эксперимент с игроками баскетбольного клуба (БК) «Держава». Не все игроки, которые попали в состав команды, ранее занимались в секциях ДЮСШ по баскетболу. Данное обстоятельство для тренера является большим минусом, так как приходится планировать нагрузку и задания таким образом, чтобы они были осуществимы игроками, не прошедшими обучение в ДЮСШ. Также изучалась физическая и техническая подготовка игроков БК «Держава», чтобы в дальнейшем усовершенствовать и оптимизировать тренировочный процесс, скорректировать тренировочные нагрузки для игроков, которые не занимались данным видом спорта.

Основные положения тренировочных занятий с игроками БК «Держава». В процессе тренировочных занятий с игроками БК «Держава» тренеру пришлось решать сразу несколько задач:

– сохранение и совершенствование технической, физической, тактической подготовки игроков, которые имели тренировочный и соревновательный опыт;

– улучшение и усовершенствование технических и тактических навыков игроков, которые не занимались в ДЮСШ, а также поднятие уровня общей физической подготовки;

– достижение хорошего результата в соревновательной деятельности.

В тренировочном процессе для поддержания и развития физической подготовленности игроков БК «Держава» использовались упражнения, преимущественно направленные на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости. Подбор упражнений строился таким образом, чтобы можно было поддерживать уровень игроков, у которых есть соревновательный опыт, и для того чтобы развить и улучшить физические способности игроков, не имеющих его.

Для развития выносливости в основном использовались тренировочные игры с увеличенным временем (4×12 или 4×15 минут), также игры 3×3 и 2×2, для того чтобы увеличить количество движений каждого игрока.

Для улучшения скоростно-силовых способностей применялись упражнения прыжкового характера с постепенным увеличением сопротивления или отягощения. Для развития ловкости использовались упражнения, в основном направленные на работу ног с использованием «координационной лестницы», а также с боковым перемещением.

Для технической подготовки в основном применялся подход, связанный с индивидуализацией техники, то есть проходила отработка технических приемов с учетом особенностей игроков команды и выполняемых игровых функций в данной команде. Также ставилась задача, чтобы игроки овладели всеми приемами игры и способами их выполнения.

Результаты исследования и их анализ. В сентябре 2020 года, когда был сформирован состав команды, проведено первое тестирование, направленное на исследование физической подготовленности игроков БК «Держава». Для исследования физической подготовки использовались следующие контрольные задания: «Вертикальный прыжок, см», «Спринт (3/4 корта или 20 м), м», «Бег 40 с, м», «Скоростной дриблинг с бросками “Змейка”, с». Повторное тестирование проведено в апреле 2021 года, в результате чего выявлен прирост показателей по всем контрольным упражнениям, то есть игроки баскетбольного клуба не только сохранили изна-

чальный уровень физической подготовленности, но и улучшили этот показатель по всем направлениям (табл. 1). Данное обстоятельство свидетельствует о грамотной и четко спланированной работе тренера.

В исследовании также изучена техническая подготовленность игроков БК «Держава», для чего в сентябре 2020 года проведено первое тестирование, включающее следующие контрольные упражнения: по 10 бросков с ближней, средней, дальней и после серии «берпи», количество раз. Повторное тестирование проходило в апреле 2021 года, которое также показало прирост показателей в контрольных упражнениях, то есть игроки сумели повысить уровень технической подготовленности в течение тренировочного и соревновательного года (см. табл. 1).

Проведенное исследование с игроками БК «Держава» и полученные результаты показателей физической и технической подготовленности позволяют говорить о том, что тренировочные занятия занимающихся в спортивном клубе ТГУ подобраны правильно, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их физической и технической подготовленности.

Также стоит отметить и тот факт, что игроки команды в течение данного года принимали участие в студенческой баскетбольной лиге и в любительской лиге по баскетболу г. Тамбова, где спортсмены БК «Держава» стали чемпионами. Данное обстоятельство показало следующее: тренером баскетбольного клуба «Держава» проведена хорошая работа и грамотно выстроен тренировочный процесс, что позволило игрокам повысить свою физическую и техническую подготовку, являющиеся необходимым условием для дальнейшего тренировочного и соревновательного процесса игроков данной команды.

Таблица 1

Анализ результатов физической и технической подготовленности игроков БК «Держава» на начало и конец эксперимента

Тест	Эксперимент		Δ, %
	начало	конец	
<i>Физическая подготовленность</i>			
Вертикальный прыжок, см	45,0 ± 1,27	46,8 ± 1,3	3,9
Спринт (3/4 корта или 20 м), с	3,05 ± 0,13	2,9 ± 0,15	5,0
Бег 40 с, м	165,5 ± 4,1	168,4 ± 4,5	1,7
Скоростной дриблинг с бросками «Змейка», с	55,6 ± 1,03	54,8 ± 1,08	1,5
<i>Техническая подготовленность</i>			
10 бросков, количество раз, с дистанции:			
ближней	7,8 ± 0,2	8,8 ± 0,2	12,8
средней	7,1 ± 0,31	8,0 ± 0,26	12,6
дальней	6,3 ± 0,15	7,4 ± 0,16	17,5
10 бросков после серии «берпи», количество раз	4,4 ± 0,16	5,3 ± 0,15	20,4

Список литературы

1. Болдырева, В. Б. Исследование специальной физической подготовленности игроков баскетбольного клуба «Тамбов» / В. Б. Болдырева, А. Ю. Кейно, П. М. Грицков // Вестн. Тамб. ун-та. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21, № 5-6 (157-158). – С. 71 – 76. doi: 10.20310/1810-0201-2016-21-5/6 (157/158)-71-76
2. Богданов, М. Ю. Рекомендации тренерам-преподавателям по баскетболу, работающим со студентами, не занимающимися в спортивных школах / М. Ю. Богданов, С. А. Хабаров // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях : материалы Всероссийской науч.-практ. конф., 1 марта 2013 г., Орел. – Орел, 2013. – С. 155 – 159.
3. Теория и методики физического воспитания : учеб. / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / Сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова. – Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2014. – 40 с.
5. Красникова, О. С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры : учеб.-метод. пособие / О. С. Красникова. – Нижневартовск : Изд-во Нижневартовского гос. ун-та, 2013. – 91 с.
6. Баскетбол : учеб. / Л. В. Костикова, И. Н. Преображенский, Ю. М. Портнов [и др.] ; под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М. : АО «Астра семь», 1997. – 479 с.
7. Гомельский, А. Я. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М. : Агентство «Фаир», 1997. – 224 с.

References

1. Boldyreva V.B., Keyno A.Yu., Gritskov P.M. [Research of special physical fitness of players of the basketball club “Tambov”], *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki* [Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities], 2016, vol. 21, no. 5-6 (157-158), pp. 71-76, doi: 10.20310/1810-0201-2016-21-5/6(157/158)-71-76 (In Russ., abstract in Eng.)
2. Bogdanov M.Yu., Khabarov S.A. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'ye studencheskoy molodezhi v sovremennykh usloviyakh* [Physical culture, sports and health of student youth in modern conditions], Proceedings of the All-Russian scientific-practical conference, 1 March, 2013, Orel, 2013, pp. 155-159. (In Russ.)
3. Ashmarin B.A. [Ed.], Vinogradov Yu.A., Vyatkina Z.N. [et al.] *Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya: uchebnyk* [Theory and methods of physical education: textbook], Moscow: Prosveshcheniye, 1990, 287 p. (In Russ.)
4. Adeyemi D.P., Suleymanova O.N. [Comps.] *Basketbol: osnovy obucheniya tekhnicheskim priyemam igry v napadenii: uchebno-metodicheskoye posobiye* [Basketball: the basics of teaching techniques for playing in attack: teaching aid], Yekaterinburg: Izdatel'stvo Ural'skogo universiteta, 2014, 40 p. (In Russ.)
5. Krasnikova O.S. *Uroki basketbola: igrovyye uprazhneniya i igry: uchebno-metodicheskoye posobiye* [Basketball lessons: game exercises and games: teaching aid], Nizhnevartovsk: Izdatel'stvo Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta, 2013, 91 p. (In Russ.)

6. Portnov Yu.M. [Ed.], Kostikova L.V., Preobrazhenskiy I.N. [et al.] *Basketbol: uchebnik* [Basketball: textbook], Moscow: AO "Astra sem", 1997, 479 p. (In Russ.)

7. Gomel'skiy A.Ya. *Basketbol. Sekrety mastera* [Basketball. Secrets of the master], Moscow: Agentstvo «Fair», 1997, 224 p. (In Russ.)

**Research into Physical and Technical Training
of Players of the Derzhava Basketball Club
at Derzhavin Tambov State University**

M. Yu. Bogdanov, V. B. Boldyreva, V. P. Shibkova

*Derzhavin Tambov State University, Tambov;
Tambov State Technical University, Tambov, Russia*

Keywords: basketball; Derzhava basketball club; student sports; technical training; physical training.

Abstract: The physical and technical training of the players of the Derzhava basketball club was tested in order to correctly build the training process, in which team players can withstand not only training loads, but also successfully perform in competitions held between universities and in the region.

© М. Ю. Богданов, В. Б. Болдырева,
В. П. Шибкова, 2021