

Средства оптимизации процесса подготовки баскетболистов

Эффективность подготовки баскетболистов в значительной степени зависит от оптимизации обратной связи, то есть информативности данных о текущем состоянии организма спортсменов в результате разных тренировочных воздействий.

Тренировка баскетболистов, студентов НАУ имеет свои особенности. Так как они не являются профессиональными спортсменами имеют разный уровень физических кондиций, условия проживания, питания, психологической готовности, находясь под воздействием учебного процесса и зачастую дополнительно работающих.

В связи со сказанным, возникает необходимость использования всех методов подготовки баскетболистов с акцентом на их индивидуальные особенности. В условиях конкретного учебно-тренировочного процесса для характеристики текущего состояния социальной подготовленности баскетболистов руководитель может использовать разные средства из ниже перечисленных. Выбор этих средств зависит от материально-технических условий, подготовки кадрового состава исполнителей и наличия действующих методик инструментальных исследований.

I. Характеристика функционального состояния организма спортсменов.

Инструментальные методы.

1. Антропометрические данные (рост, вес, объем легких, объем бедер).
2. Состояние кислородтранспортной системы (газоанализ во время велоэргометрии).
3. Состояние сердечно – сосудистой системы (ЧСС в покое – лежа, сидя – стоя, реституция ЧСС после стандартной физической нагрузки – например, 20 приседаний или 15" бег на месте с высокой чистотой движений).
4. При необходимости электрокардиография, анализы крови и мочи.

II. Состояние специализированных двигательных качеств.

1. Тест Купера (характеристика аэробной выносливости на этапах подготовки).
2. Тест «Чистота постукиваний» (характеристика быстроты).
3. «Эстафетный» тест с падающей линейкой (характеристика быстроты).
4. Динамометрия кистей рук.
5. Высота выпрыгивания толчком двух ног.
6. То же толчком одной ноги с двух шагов.
7. Челночный бег 4х9м (характеристика быстроты и ловкости).

III. Тактико-технические действия баскетболистов.

1. Броски в кольцо с места с разных дистанций, в движении, сверху.
2. Ведения мяча (на скорости с обводкой, с изменением направления движения, с преодолением пассивной и активной защиты).
3. Передачи мяча на месте и в движении (ближние, средние, дальние, скрытые передачи).
4. Участие в командных действиях в нападении.
5. Участие в командных действиях в защите.

IV. Психологическая подготовка.

1. Характеристика типа высшей нервной деятельности (темперамент).
2. Проявление психологической устойчивости.

- а) в условиях преимущества в счете команды соперника.
- б) в условиях предстоящей встречи с лидирующими командами.
- в) в условиях необходимости проявления лидерских качеств;
- г) в условиях предвзятого судейства.

V. Самоконтроль

1. В покое (до и после тренировок – ЧСС, вес, рост, объем легких, динамометрия кистей рук и прочие.).
2. В условиях тренировочного процесса (контроль ЧСС в покое и после тренировочных нагрузок, вес).
3. В условиях соревнований (ЧСС, особенности предстартового состояния).
4. Субъективные методики: (самочувствие, сон, желание тренироваться, аппетит.).
5. Объективные методики:
 - а) оценка САН (самочувствие, активность, настроение).
 - б) регистрация ЧСС, веса, спиромерия, динамометрия.

VI. Средства восстановления специальной работоспособности.

1. Организация полноценного питания.
2. Употребление «спортивных» напитков.
3. Искусственный сон.
4. Методы релаксации.
5. Температурные воздействия (облучения, парная баня, сауна, римская баня и прочие).
6. Витаминизация.

В зависимости от конкретных условий периода подготовки, используя выше изложенные средства, представляется возможность дать объективную оценку текущего психофизического состояния организма спортсменов. На основании интерпретации этих данных возможна индивидуализированная корректировка тренировочного процесса баскетболистов.