

ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Нікітченко Павло Олегович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Сущенко А. В.**

Система підготовки гравців у баскетболі включає чотири етапи. На першому, початковому етапі здійснюється відбір та первинна підготовка юних баскетболістів; початкове навчання техніки та тактики гри; розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, гнучкість, витривалість). На етапі попередньої базової підготовки здійснюється поглиблене вивчення технічних прийомів та тактичних дій; розвиток спеціальних для гри фізичних якостей (швидкість, спритність, координація). Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на вдосконалення техніко-тактичної майстерності, цілеспрямований розвиток фізичних якостей відповідно до ігрового амплуа, а також активної участі у змаганнях регіонального та національного рівня. Завданнями етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей є подальше підвищення рівня технічної, тактичної та фізичної підготовленості, участь у змаганнях національних збірних команд та провідних клубів, психологічна підготовка до відповідальних змагань. На етапі збереження спортивних досягнень увага приділяється підтримці високого рівня майстерності, частковій корекції тренувального процесу з урахуванням віку та досвіду спортсмена, його участі у змаганнях клубних та національних збірних команд.

Як зазначає дослідник М. Бесарабов, процес підготовки в баскетболі у процесі багаторічної спортивної кар'єри (становлення вищої майстерності) може тривати 12-15 років цілеспрямованої роботи. Складна структура змагальної діяльності та велика кількість різноманітних факторів, які можуть вплинути на спортивний результат у матчі, потребують урахування різноманітних критеріїв і показників, що важливі для визначення обдарованості та амплуа спортсмена, його схильності до демонстрації високих спортивних результатів та тривалості виступів у спорті вищих досягнень [1].

Провідним завданням навально-тренувального процесу баскетболістів на етапі спортивної спеціалізації є оволодіння вмінням раціонально і ефективно поєднувати конкретні технічні прийоми з відповідними тактичними діями, а метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості та досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності. На цьому етапі тренер та спортсмен мають зосередитися на таких аспектах спортивної підготовки:

- удосконалення техніки і тактики гри;
- набуття практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, функціональних систем організму гравця;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- комплексне вдосконалення та прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості баскетболіста [3].

Ці завдання визначають головні сторони (спрямованість) спортивної підготовки, що мають самостійні ознаки: теоретичну, психологічну, технічну, тактичну, фізичну та інтегральну. З огляду на вищезазначене, навчально-тренувальний процес має акцентовано забезпечувати такі складники: логічне планування та облік; розподіл завдань, методів і засобів усіх аспектів спортивної підготовки (річний цикл, періоди, етапи); регулярність, цикли, періоди та етапи підготовки мають бути пропорційними обсягу та інтенсивності тренувального й змагального навантаження в кожному році; стабільний спортивний календар з особливою увагою до масштабів змагань, у яких бере участь команда. Такий календар повинен максимальний прояв майстерності баскетболістів, відпрацювання основних положень спортивної підготовки – націленість на максимальний успіх; інтеграцію спеціальної та загальної підготовки, їх безперервність та циклічність (довгострокова спеціалізація); індивідуалізація тренувального процесу: розвиток позитивних характеристик спортсмена з урахуванням його фізичних, техніко-тактичних можливостей тощо [2].

Таким чином, спортивна підготовка баскетболістів на етапі спортивної спеціалізації є процесом, що протікає відповідно до закономірностей розвитку фізичних можливостей, оволодіння технікою донного виду спорту, спортивної моторики, інтелектуальних і психічних здібностей та якостей. Наукове обґрунтування цих закономірностей забезпечить можливість ефективно готувати баскетболістів високого класу в процесі багаторічного тренування.

Список використаних джерел

1. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2015. 109 с.
2. Кравчук Є. В., Горошко Н. І., Безкоровайний Д. О., Садовська І. Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів : навч. посіб. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 140 с.
3. Смолюк В. [та ін.]. Основи фізичної підготовки баскетболістів : методичні рекомендації. Луцьк, 2020. 55 с.