

УДК 796.323.2

Современные тенденции в атлетической подготовке в баскетболе

Лаптев Анатолий Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент

Ван Цзыжоу

Коник Игорь Валерьевич

Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация. В статье представлено исследование по определению современных тенденций в атлетической подготовке в баскетболе. Выявлено, что атлетическая подготовка баскетболистов продолжает развиваться в направлении более комплексных и интегрированных методов. Тренеры и специалисты стремятся создать не только физически сильных, но и умных, гибких и адаптивных спортсменов, готовых к вызовам современного баскетбола. Технологические инновации и более глубокое понимание физиологии спортсменов помогают формировать эффективные программы, направленные на развитие всех аспектов атлетизма и обеспечение повышенной производительности на баскетбольной площадке.

Ключевые слова: баскетбол, атлетическая подготовка, индивидуализация тренировок, интеграция технологий, психологическая подготовка.

Current trends in athletic training in basketball

Laptev Anatoly Vladimirovich, candidate of pedagogical science, associate professor

Wang Zirou

Konik Igor Valerievich

Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka

Abstract. The article presents a study on identifying current trends in athletic training in basketball. It has been found that the athletic preparation of basketball players continues to evolve towards more complex and integrated methods. Coaches and specialists strive to create not only physically strong, but also intelligent, flexible, and adaptable athletes ready for the challenges of modern basketball. Technological innovations and a deeper understanding of athletes' physiology help shape effective programs aimed at developing all aspects of athleticism and enhancing performance on the basketball court.

Keywords: basketball, athletic training, individualization of training, integration of technology, psychological training.

ВВЕДЕНИЕ. Баскетбол, как и многие другие виды спорта, подвержен постоянным изменениям и эволюции. Современные требования к динамике игры заставляют тренеров и специалистов по физической подготовке постоянно искать оптимальные пути совершенствования подготовки спортсменов. С появлением социальных сетей и специализированных сайтов обмен знаниями и опытом между тренерами и специалистами по физической подготовке значительно упростился [1]. Это поспособствовало развитию инновационных методик тренировок и созданию более эффективных стратегий для подготовки баскетболистов в различных частях мира. Отдельно отмечается, что современная атлетическая подготовка ориентирована не только на развитие физических качеств, но и на максимальное использование передовых технологий, науки и глобального опыта [2].

Современная атлетическая подготовка баскетболистов характеризуется повышенным вниманием к функциональной тренировке, развитию многосторонних физических качеств и индивидуализации подходов к тренируемым спортсменам. Основное изменение – это постепенный переход к интегральному подходу в тренировочном процессе, который включает комплексное улучшение силы, скорости, выносливости, гибкости, координации и техники [3]. Примерами такого подхода могут быть фитнес-программы, такие как пилатес, тай-бо, силовой тренинг на баланс-бордах и использование в тренировочных занятиях таких средств, как утяжелённые скакалки, канаты, полусферы BOSU и др.

Кроме проведения специализированных сборов по физической подготовке, наблюдается всё более выраженная склонность спортсменов к самостоятельной индивидуальной работе в направлении атлетической подготовки. При этом внимание функциональной и скоростно-силовой подготовке уделяется, если не ежедневно, то еженедельно. Прежде всего, это связано с повышением темпа игры, что требует от спортсменов высокой физической подготовленности к серьёзным физическим нагрузкам [2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – на основе теоретического анализа и последующего обобщения данных научно-методической литературы, а также инновационного опыта определить современные тенденции в атлетической подготовке в баскетболе.

Задачи исследования:

- проанализировать теоретический материал по проблеме атлетической подготовки в баскетболе;

- выявить современные тенденции в атлетической подготовке в баскетболе.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ научно-методической литературы по данной проблеме показал недостаточную разработанность поставленного вопроса. В связи с этим для выявления современных тенденций в атлетической подготовке в баскетболе дополнительно использовались прикладные данные практикующих тренеров как в Российской Федерации, так и за рубежом.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В настоящее время в баскетболе в тренировочном процессе прослеживаются несколько тенденций:

1. Персонализация программ тренировок. С одной стороны, баскетбол – это командный вид спорта, но всё больше тренеров начинают учитывать индивидуальность каждого игрока. Персональные тренировочные программы, учитывающие физическое состояние, сильные и слабые стороны каждого атлета, становятся стандартом. Это позволяет максимально эффективно использовать потенциал каждого члена команды.

В этом динамичном процессе обеспечивается баланс между индивидуальным подходом к каждому игроку и общими трендами в мировом баскетболе, что способствует формированию выдающихся спортсменов и повышению уровня современного баскетбола.

В настоящее время отчетливо прослеживается тенденция омоложения спортсменов. Ранее это было характерно преимущественно для индивидуальных видов спорта, но не для командных. Поэтому, в связи с ростом интереса к баскетболу среди молодежи, тренировочные программы для молодых талантов становятся более специализированными. Они включают в себя развитие базовых технико-тактических навыков, физическую подготовку, питание, обучение профилактике травм и воспитание правильного спортивного менталитета с самого начала карьеры.

Тем не менее, как показывает спортивная практика, высоких результатов на мировых и континентальных соревнованиях достигают более опытные команды, прошедшие многолетнюю совместную подготовку и имеющие за своими плечами 3–5 лет совместных выступлений. Это также необходимо учитывать при разработке программ, делая их долгосрочными.

2. Тесное сотрудничество с физиотерапевтами и специалистами по восстановлению. В свете разнообразия соматотипов и физических особенностей баскетболистов, современные тренировочные программы становятся более адаптивными. Учет индивидуальных особенностей позволяет эффективнее разрабатывать программы, учитывая отличительные черты каждого атлета. Современная атлетическая подготовка уделяет большое внимание предотвращению травм и эффективному восстановлению. Сотрудничество с физиотерапевтами и специалистами по восстановлению помогает разрабатывать комплексные программы, направленные на обеспечение долгосрочной физической устойчивости. Адаптивные тренировки, основанные на индивидуальных потребностях спортсмена, становятся все более популярными, как и использование витаминных комплексов и спортивного питания для оптимизации восстановления и роста мышц. Научные исследования в области спортивного питания помогают разрабатывать оптимальные рационы, удовлетворяющие энергетическим потребностям баскетболистов, а методы восстановления после тренировок и соревнований становятся неотъемлемой частью режима подготовки. Кроме того, большое внимание уделяется психологической подготовке и ментальной тренировке. Профессиональные баскетболисты часто используют психологические средства для восстановления своей физической работоспособности.

3. Фокус на ментальном аспекте. Психологическая стойкость и способность принимать эффективные решения на поле становятся все более важными факторами, влияющими на успешность выступления. В связи с этим современные тренировочные программы включают в себя элементы ментального тренинга, направленные на управление стрессом, улучшение концентрации и повышение уверенности в себе.

В области психологической подготовки баскетболистов значительную роль играют устойчивость психики и концентрация внимания. При отборе в команду эти компоненты классифицируются как основные. Без настроя на победу и самоотдачи игроков невозможно добиться высоких результатов. «Психология победителя» в большей степени базируется на высочайшей сознательной тренировочной, бытовой и игровой дисциплине, а также на мотивации спортсмена. Присутствие профессиональных психологов в командах желательно, однако в современных реалиях наблюдается их дефицит, поэтому психологической подготовкой игроков в большинстве команд занимаются главные тренеры.

4. Интеграция технологий. На данный момент современные технологии играют ключевую роль в тренировочном процессе. Сенсоры и трекеры помогают собирать данные о физической активности спортсменов, включая их сердечный ритм, и отслеживать динамику во время тренировок. Анализ этих данных позволяет тренерам корректировать программы, делая их более эффективными и безопасными. С развитием силовой электроники тренеры могут более точно контролировать и регулировать нагрузки. Информационные устройства для измерения силы и скорости помогают оптимизировать тренировочные программы, а также отслеживать прогресс и риски перенапряжения.

С появлением технологий виртуальной реальности тренировочные программы становятся более интерактивными. Баскетболисты могут симулировать игровые ситуации, улучшая свои тактические решения и реакции на поле. Это эффективный способ подготовки к реальным соревнованиям.

Современные тренировочные методы включают использование технических устройств для улучшения основных навыков в баскетболе. Тренировочные платформы и симуляторы помогают баскетболистам совершенствовать броски, пасы и дриблинг в контролируемой среде, что позволяет переносить эти навыки на поле в реальных условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Представленные тенденции свидетельствуют о том, что атлетическая подготовка баскетболистов продолжает развиваться в направлении более комплексных и интегрированных методов. Тренеры и специалисты стремятся создать не только физически сильных, но и умных, гибких и адаптивных спортсменов, готовых к вызовам современного баскетбола. Атлетическая подготовка баскетболистов становится всё более наукоемкой и персонализированной. Технологические инновации и более глубокое понимание физиологии спортсменов помогают формировать эффективные программы, направленные на развитие всех аспектов атлетизма и обеспечение повышенной производительности на баскетбольной площадке.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Вавилов А. Л., Анфилатова О. В., Лаптев А. В., Сираковская Я. В. Идентификация тестов физической подготовленности баскетболистов // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20, № S1. С. 46–54.
2. Глуханюк В. В. Актуальные тенденции развития современного волейбола // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2018. № 4 (21). С. 126–128.
3. Рыженко В. А., Лаптев А. В., Стрельникова И. В. Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности баскетболистов студенческой команды на основе использования тренажера DISQ // Казанская наука. 2016. № 9. С. 101–103.

REFERENCES

1. Vavilov A. L., Anfilatova O. V., Laptev A. V., Sirakovskaya Y. V. (2020), "Identification of physical fitness tests for basketball players", *Human. Sport. Medicine*, V. 206 № S1, pp. 46–54.
2. Gluhanyuk V. V. (2018), "Current trends in the development of modern volleyball", *Student e-journal StRIZH*, № 4 (21), pp. 126–128.
3. Ryzenko V. A., Laptev A. V., Strel'nikova I. V. (2016), "Improving the level of speed and strength training of student basketball players based on the use of DISQ simulator", *Kazan science*, № 9, pp. 101–103.

Информация об авторах:

Лаптев А. В., заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр, kaf-sportigr@mgafk.ru.

Ван Цзыжоу, аспирантка кафедры теории и методики спортивных игр, kaf-sportigr@mgafk.ru.

Коник И. В., младший научный сотрудник НИИ ФКиС МГАФК, igor_konik@mail.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 21.06.2024.

Принята к публикации 19.07.2024.