
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

В. А. Альхименко, И. В. Федосюк

Белорусский государственный университет

Система подготовки спортивных резервов в баскетболе предъявляет определенные требования к тренерско-преподавательским кадрам. Тренер должен иметь необходимые психологические знания и навыки в сочетании с педагогическим талантом, чтобы правильно управлять процессом формирования и подготовки команды. Нами ведутся педагогические наблюдения за учебно-тренировочной деятельностью студентов нашего вуза. Это позволяет выявить среди студентов наиболее способных игроков, которые смогут обеспечить высокий уровень игры в составе сборной команды.

Современный баскетбол – это атлетическая игра, которая предъявляет высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов [2, 13].

Игроку необходимо:

- иметь высокий уровень развития специальных физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести;
- надежно выполнять технические приемы в экстремальных условиях;
- уметь вести игру в современных тактических построениях;
- уметь использовать теоретические знания в плане усиления командной тактики;
- иметь высокий уровень морально-волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, выдержки, самоотверженности;
- обладать хорошим физическим здоровьем;
- обладать высоким уровнем функциональной готовности.

Арсенал и специфика двигательных действий баскетболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т. д.

Опыт показал, что одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть.

Ю. В. Верхошанский под прыгучестью подразумевает возможность человека развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании [5].

Согласно Ю. М. Портнову, специфическими особенностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям [3].

Как известно, сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11–14 лет и к 17–18 годам она достигает наивысших результатов [5]. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований, особенно в спорте высших достижений.

Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания. Следует, по-видимому, считать доказанным положение о необходимости преимущественного развития силы мышц в сочетании с упражнениями на увеличение подвижности в суставах и расслаблением с целью воспитания прыгучести [3, 5, 7, 12, 13].

Остается открытым вопрос о качественных параметрах тренировочных воздействий силовой и скоростно-силовой направленности, обеспечивающих развитие и поддержание достигнутого уровня прыгучести.

На основе изучения научно-методической литературы и собственного опыта нами была разработана программа развития и поддержания уровня прыгучести у баскетболистов.

Методологическими и теоретическими основами нашей программы явились основные положения натурцентристского подхода в педагогической деятельности (Я. А. Коменский, И. А. Якиманская, В. В. Гузеев и др.), основанного на принципе природосообразности воспитания и пристального внимания к биологической подструктуре человека, а также дифференциации и индивидуализации подготовки спортсменов (А. Г. Баталов, О. И. Камаев, Н. Г. Озолин и др.) [15].

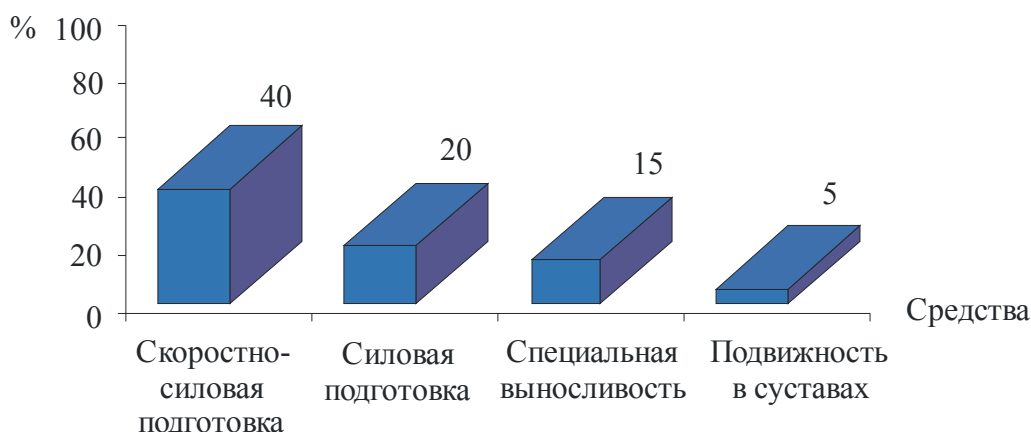


Рис. 14. Соотношение физических качеств у студентов

Отличительными особенностями программы развития прыгучести стали:

1. Изменение соотношения средств общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в годичном цикле тренировки в пользу СФП. Вместо традиционно принятого [8]: ОФП – 30–40 %, СФП – 60–70 %, соотношение составило: ОФП – 20 % и СФП – 80 %.

Причем решение задач ОФП частично осуществлялось за счет СФП.

2. Соотношение средств СФП составило (рис. 14):

- 40 % скоростно-силовой (в основном прыжковой) подготовки;
- 20 % силовой;
- по 15 % на быстроту и специальную выносливость;
- 5 % на увеличение подвижности в суставах и расслабление.

3. Занятия по СФП носили интегральный характер и проводились в сочетании с технико-тактической подготовкой. Занятия с интегральной направленностью проводились 2 раза в неделю через день.

В основу программы нами были положены взаимосвязанные и взаимообусловленные методические положения о тренировочном процессе. Общий объем нагрузки характеризовался следующими компонентами:

- а) суммой прыжков в прыжковых упражнениях;
- б) количеством метров – в беге на скорость;
- в) суммарным весом отягощений, поднятых в серии, и количеством серий при развитии силовых способностей.

Интенсивность нагрузки определялась количеством прыжков за единицу времени, количеством пробегаемых отрезков за единицу времени, количеством повторений в серии. Контроль за воздействием нагрузки осуществляется по частоте сердечных сокращений (ЧСС): работа в диапазоне ЧСС от 140 до 180 уд/мин в зависимости от поддерживающего

или развивающего характера задач, соответствующих индивидуальным особенностям спортсмена и периоду годичного цикла тренировки.

Количество повторений в серии зависело от состояния физических кондиций, игрового амплуа спортсмена и целей тренировки (8–10 или 10–12).

Количество серий: в начале и конце тренировки по 15–25 серий на три вида подготовки из пяти (быстрота, скоростно-силовые качества, силовые качества, выносливость, подвижность в суставах и расслабление), всего до 30–50 серий.

Очередность выполнения упражнений:

- в начале тренировки – упражнения на быстроту, затем – скоростно-силовые (в основном прыжковые);
- в конце тренировки – силовые, затем – скоростно-силовые упражнения (в основном прыжковые);
- в завершение – упражнения на подвижность в суставах и расслабление.

Интервалы отдыха между упражнениями – от 15 до 30 с, между сериями – от 45 с до 1 мин.

Периодичность занятий – три раза в неделю.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, стационарный, круговой, игровой, соревновательный. Основное условие гибкого и эффективного управления тренировочным процессом – постоянный мониторинг состояния всех его компонентов, а именно: учет и анализ всей проделанной спортсменом работы и контроль за его состоянием (реакцией на тренировочную работу).

Основные двигательные действия баскетболистов характеризуются высоким темпом передвижений, быстрой сменой ситуаций, ограничением времени владения мячом. Весь арсенал технико-тактических приемов необходимо применить в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференциации усилий, выполнения быстрого переключения с одних действий на другие. Для выполнения большого количества приемов в условиях дефицита времени и противодействия соперникам игроки должны владеть специальными двигательными навыками. Поэтому для оценивания подготовленности баскетболистов нужны объективные средства и методы педагогического контроля, которые отображают специфику соревновательной деятельности и предусматривают использование таких методик, которые разрешают оценивать как индивидуальную, так и целостную технику реального состояния спортсменов и команды [13].

Проблема индивидуализации тренировочного процесса в связи с ростом спортивного мастерства становится все более актуальной. Вопросы, которые касаются закономерностей индивидуального подхода в организации тренировочного процесса раскрыты во многих работах [4, 9, 11]. Рассматривая основы индивидуализации подготовки спортсмена, большинство исследователей и специалистов придают особое значение изучению антропометрических изменений организма, которые зависят от вида спорта и имеют количественный и качественный характер. Они отмечают неодинаковые типы пропорций и конституции тела у представителей разных видов спорта, считают, что силовые возможности спортсменов значительно зависят от индивидуальных морфологических способностей [6, 10].

Некоторые соматометрические признаки заметно влияют на скорость движений, связанных с перемещением веса тела, на показатели гибкости и др.

Ведущими специалистами по спортивной антропологии [1, 10] убедительно показано, что современный уровень спортивных достижений, повседневные задачи спорта диктуют необходимость изучения и оценки возможностей всех систем организма спортсмена и их влияния на спортивные достижения.

Согласно этому среди многих показателей индивидуальных особенностей организма спортсменов большой интерес представляют антропоморфологические признаки. Они влияют на проявление силы, скорости, выносливости, гибкости, адаптации к разным условиям внешней среды, работоспособность, восстановление и спортивные достижения.

На характер техники спортсмена влияют две особенности – строение тела и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела, которые влияют на технику, относятся рост, длина звеньев тела, пропорции тела.

Исследования особенностей строения тела человека позволяют с определенной степенью объективности прогнозировать его двигательные возможности, а также соответствующие способности для достижения результатов в избранном виде спорта. Зная характерные специфические особенности строения тела спортсмена, можно не только объективно судить о его двигательных возможностях, но и рекомендовать ему различные виды физических упражнений, соответствующий режим двигательной деятельности и тренировки для достижения высоких спортивных результатов. Игнорирование данных об особенностях строения тела человека может привести не только к тому, что он не достигнет высоких

спортивных показателей, но и к лишним затратам времени на длинные бесплодные тренировки, а также к нарушению состояния здоровья спортсмена [1, 6, 16].

Одним из факторов влияния на индивидуальную вариативность техники движений являются конституционные особенности спортсменов. При этом отличительной особенностью современного этапа разработки данной проблемы следует признать стремление целого ряда авторов к изучению, прежде всего, характера взаимосвязи партнеров с отображением особенностей строения тела спортсменов и структуры двигательных действий в условиях максимальной реализации функционального потенциала [7, 14, 17].

Индивидуальные особенности строения тела спортсменов значительно влияют на координацию и вариативность системы движений, что следует учитывать при коррекции индивидуальной модели структуры движений спортсменов.

Необходимо отметить, что характеристики значимости показателей, которые отображают индивидуальные особенности строения тела спортсменов, рассматриваются как важный фактор управления процессом технической подготовки. Баскетбол находится в постоянном поиске, стремлении к совершенству.

Изменялись вид мяча, форма игроков, размеры площадки и форма области штрафного броска на площадке, одни линии появлялись, а другие исчезали.

Правила игры постоянно совершенствовались для того, чтобы уравнять шансы высоких и относительно высоких, быстрых и сообразительных. Для этого прямоугольник под кольцом превратили в трапецию, чтобы отодвинуть от кольца высоковатых защитников при выполнении штрафного броска. Ввели правило «3 секунд» для того, чтобы высокий игрок не стоял пассивно под кольцом в ожидании передачи, а искал момент для этой передачи в постоянном движении. Было введено правило давать 3 очка за дальний бросок и это сразу повысило роль относительно невысоких снайперов. А увеличение размеров площадки разрешило разрядить защиту и дало лазейки для мобилизации игроков. Не исключено, что правила и в дальнейшем будут изменяться. Лимит времени на любые игровые действия – одна из главных особенностей игры в баскетбол.

За последние годы «рост» игроков большинства команд немного приостановился – вероятно, достигнута относительная граница. Однако преимущество в росте может оказаться недостаточным. Умелый дриблинг, молниеносный проход под кольцо, перехватывание передачи мяча

соперника – достоинство игроков среднего роста. Двигатель команды – снайпер, диспетчер – это, как правило, «малый игрок».

Центровой часто уступает своим партнерам в этих компонентах игры. Здесь сказываются анатомо-физиологические особенности невысоких игроков, а именно длина конечностей. Есть и другая причина, она целиком зависит от тренера, часто особенно высоких девушек преждевременно тренируют как центрового. Такая узкая специализация дает отрицательный эффект. Повзрослев, они становятся «тормозом» игры, не могут быстро бегать, отдать резкий пас, ловко освободиться от опеки соперника.

С точки зрения особенностей строения тела разделяют:

- 1) эндоморфов (с относительно полным округлым телом);
- 2) мезоморфов (крепкие физически с массивными кистями);
- 3) эктоморфов (тонкого и нежного строения тела).

Все эти атлетические качества должны объединяться с тонкими мышечно-двигательными дифференцировками, поскольку одно из главных условий к действиям баскетболистов – точность. Баскетболист должен иметь крепкие, почти как у метателя, руки и вместе с тем мягкую, почти как у пианиста, кисть.

Изучение строения тела имеет значение для:

- 1) рекомендаций начинающим спортсменам заниматься определенным видом спорта;
- 2) установления оптимальной дозировки нагрузок во время тренировки в соответствии с особенностями строения тела;
- 3) устранения тех ошибок в характере спортивных упражнений, которые могут быть следствием недоучета особенностей морфологической структуры спортсмена.

На современном уровне развития спорта дальнейший рост спортивных достижений во многих случаях зависит от выбора эффективных средств тренировки и индивидуальных методов управления тренировочным процессом.

Одна из основных задач учебно-тренировочного процесса баскетболистов заключается в овладении техникой и в воспитании умения рационально пользоваться ею для достижения высоких и стабильных результатов. Совершенствование техники должно проходить с акцентом на овладение мышечным чувством, зрительным восприятием, чувством пространства и другими специфическими качествами, которые проявляются в специализированных двигательных реакциях, таких как чувство расстояния, ощущение соперника, момент для начала своих действий и прочее [4, 13].

Таким образом, техника подготовки должна быть направлена на повышение качества специфических движений и усовершенствование надежности управления этими движениями.

Способность спортсменов четко дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений является одним из показателей высокого спортивного мастерства. Овладение разными способами и вариантами выполнения двигательных действий, необходимых для игры в баскетбол, приводит к тому, что спортсмены, наряду с воспроизведением пространственных параметров действий, начинают совершенствовать и развивать временные и силовые параметры бросковых движений.

Сущность принципа индивидуализации в области спортивной тренировки заключается в том, что физические упражнения, их форма, характер, интенсивность и продолжительность, методы выполнения подбираются в соответствии с возрастом и полом занимающихся, уровнем функциональных возможностей их организма, уровнем спортивной подготовленности и состоянием здоровья.

Предъявляя эти требования, мы выявляем среди отобранных кандидатов в сборную более эффективных игроков и менее эффективных.

Немалую роль в подготовке спортивных резервов играет предсезонная подготовка. С помощью различных тестов нами ведется проверка физической подготовленности игроков в начале и конце этого периода.

Особое место в подготовке резервов уделяется соревнованиям. Наша команда участвует в соревнованиях среди факультетов вуза, в первенстве среди вузов Республики Беларусь. Нами ведется статистика всех игр, их обработка.

Именно соревнования помогают выявить эффективность учебно-тренировочного процесса в подготовке ближайшего спортивного резерва. Соревнования являются важным средством морально-волевой подготовки личности, повышения уровня тактико-технического мастерства, совершенствования специфических для баскетболистов физических качеств и психической устойчивости.

Участие в игре связано с экстремальными условиями деятельности, которые могут оказать на спортсмена неблагоприятные воздействия, вызвать у него состояние напряженности, ведущее к дезорганизации умений и навыков. Спортсмену иногда трудно самостоятельно принять правильное решение. В таких случаях тренер, используя главным образом убеждение, стремится побудить игроков к активизации соревновательной деятельности. Важное значение имеет умение тренера в ходе игры регулировать внешнее поведение спортсменов, обеспечить организованность и дисциплину.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамовский, И. Н.* Весоростовые индексы / И. Н. Абрамовский // Всесоюзная научная конференция по проблемам олимпийского спорта: тез. докл. Всесоюз. науч. конф., Челябинск, 23–26 мая 1991. – Челябинск, 1991. – С. 72.
2. *Бабушкин, В. З.* Специализация в спортивных играх / В. З. Бабушкин. – Киев : Здоров'я, 1991. – 161 с.
3. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 350 с.
4. *Вальтин, А. И.* Влияние интенсивной двигательной деятельности баскетболистов на технику броска мяча в корзину в прыжке / А. И. Вальтин // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 9. – С. 8–11.
5. *Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
6. *Годик, М. А.* Биомеханические критерии мастерства в спортивных играх / М. А. Годик, И. М. Блащак // Биомеханика спорта : тез. докл. 6 Всесоюз. науч. конф. – Чернигов, 1989. – С. 44.
7. *Гомельский, А. Я.* Управление командой в баскетболе / А. Я. Гомельский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
8. *Куликов, Л. М.* Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М. : ФОН, 1995. – 178 с.
9. *Лапутин, А. Н.* Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе / А. Н. Лапутин, В. А. Кашуба. – Киев : Знання, 1999. – 202 с.
10. *Мартыросов, Э. Г.* Антропологические исследования в спорте высших достижений и комплексное изучение человека / Э. Г. Мартыросов // Педагогика. Психология. Спорт в современном обществе : Всемирный науч. конгресс. – М., 1980. – 246 с.
11. *Мартыросов, Э. Г.* Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартыросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
12. *Матвеев, Л. П.* Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
13. *Мацак, А. Б.* Анализ игровой деятельности баскетболистов различных игровых функций и квалификации / А. Б. Мацак // Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. – М., 1981. – С. 59 – 65.
14. *Николич, А. В.* Отбор в баскетболе / А. Николич, В. Параносич. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 143 с.
15. *Озолин, Н. Г.* Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 460 с.
16. *Платонов, В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 593 с.
17. *Портнов, Ю. М.* Основы подготовки квалифицированных баскетболистов / Ю. М. Портнов. – М. : ГЦОЛИФК, 1988. – 69 с.