

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ СПОРТИВНО-ИГРОВЫХ КОМАНД

С.В. ЧЕРНОВ, Российская федерация баскетбола

Аннотация

В статье обсуждаются новые подходы к подготовке команд по игровым видам спорта.

Даны основные принципы организации тренировочного процесса: достаточность тренировочных нагрузок, разноуровневая индивидуализация; «ударность» нагрузок; узконаправленная специализация; вариативность; соответствие тренировочных нагрузок характеру соревновательной деятельности; многоканальная реализация точностных двигательных задач; опережение. Выделены ведущие методические направления в подготовке спортсменов высшей квалификации.

Abstract

This paper concerns new approaches in training for sports games. Main principles of training are given: adequate load level; individualization on different levels; «impact load»; narrow load specificity; variability; accordance between training and competition loads; multichannel realization of kinetic tasks for movement accuracy; leading. The main methodological headlines in training for elite athletes are accentuated.

Ключевые слова: подготовка, спортивные игры, технология, спортсмены высшей квалификации.

Несмотря на все трудности поступательного развития нашей страны в прошедшее десятилетие, следует констатировать, что сейчас в игровых видах спорта наблюдается достаточно объемный приток финансов, что позволяет формировать подготовку высококвалифицированных спортсменов более профессионально.

Нам представляется, что помимо социально-экономических причин есть несколько моментов, в какой-то мере сдерживающих рост спортивных результатов в играх:

1. Теория физического воспитания и методика спортивной тренировки в большей мере основаны на закономерностях циклических видов спорта и гимнастики как наиболее «медалеемких» в олимпийских соревнованиях. Конечно, за последнее время появилось определенное количество научных и методических разработок, на основе которых сформировалась теория спортивных игр, но концептуальная глубина таких разработок явно недостаточна.

2. Декларируя, что высшее спортивное мастерство имеет качественные отличия от предыдущих этапов спортивного онтогенеза, специалисты не уделяют должного внимания разработке специальных методов спортивной тренировки, соответствующих закономерностям высшего спортивного мастерства; по существу, мы наблюдаем механическое увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также всемерное увеличение объема соревновательной практики.

3. Снизив объем и качество научно-прикладных исследований, мы реально потеряли приоритет в области спортивной науки, а в спортивных играх отстали от передовых в спортивном отношении стран – мы просто не знаем отдельных технологий современного

функционирования команд.

Возникла объективная необходимость обеспечить обновление теории и методики подготовки спортсменов высокой квалификации за счет создания и реализации новой системы научных представлений о путях совершенствования технологий подготовки. Реальный путь подъема спортивных результатов в спортивных играх вообще и в баскетболе, в частности, – это изучение и экспериментальное исследование новейших технологий подготовки спортивных команд, чему в основном и посвящена данная работа.

Под термином «технология функционирования» мы подразумеваем: в широком смысле – пути развития и совершенствования системы спортивной подготовки, а конкретизированно в данной тематике – совокупность методологической платформы системы спортивной подготовки и её организационных форм. Если методологическая платформа определяет вектор развития системы спортивной тренировки, то организационные формы – ее конкретное содержание.

В течение последних трех-четырех десятилетий в подготовке спортсменов олимпийского класса на первый план вышли неуклонно возрастающие объемы и интенсивности тренировочных нагрузок, существенно превышающие ресурсы адаптационных возможностей организма человека [2]. Можно признать сложившимся фактом, что профессиональный спорт объективно подталкивает специалистов на постоянный поиск не только новых средств подготовки, но и на выявление неизвестных пока резервов человеческого организма. Все это предопределяет необходимость совершенствования технологии подготовки в русле профессионального баскетбола, как отдельных спортсменов, так и команд, в том числе национальных. Такие технологии должны быть

инновационными по своей сути и охватывать все сферы профессиональной игровой деятельности.

Исходя из положения, что высшее спортивное мастерство – это качественно отличная категория, мы должны иметь помимо традиционных принципов и методов подготовки (например, интенсификация, но и то в нашем случае она имеет несколько иной характер – дискретная интенсификация) – специфические:

– принцип *достаточности* тренировочных нагрузок (во-первых, это позволяет прогнозировать спортивное долголетие и управлять им, во-вторых, сэкономленное время тренировочной деятельности может быть использовано с более оптимальным эффектом);

– принцип *разноуровневой индивидуализации* (индивидуализация на групповом уровне с принципом формирования объектов тренировочных воздействий: «слабое звено» – «сильное звено», индивидуализация тренировочных акцентов с компенсаторным воздействием);

– принцип «ударности» нагрузок;

– принцип *узконаправленной специализации* тренировочных нагрузок;

– принцип *вариативности* тренировочных воздействий (предыдущий и данный принцип позволяют избежать эффекта «сверхстабилизации», что весьма актуально для высшего спортивного мастерства);

– принцип *соответствия* тренировочных нагрузок характеру соревновательной деятельности;

– принцип *многоканальной реализации* точностных двигательных задач (контрастная вариативность для расшатывания жесткого стереотипа точностных двигательных структур и многоканальное программирование двигательных задач);

– принцип *опережения*.

Основным методом подготовки профессиональных баскетболистов является соревновательный метод. Это предусматривает ранжирование планируемых соревнований по психической напряженности и уровню спортивной подготовленности соперников в связи с конкретным этапом подготовки.

Предусматривается ступенчатое, а не «волнообразное» повышение уровня тренировочных нагрузок с запаздывающим возрастанием интенсивности и компенсаторным уменьшением объема [4].

Поэтому инновационные подходы к подготовке национальных команд России предусматривают:

1. Совершенствование индивидуального мастерства молодых спортсменов в расширенном диапазоне игровых действий.

2. Увеличение вариативности тактических командных действий.

3. Повышение базового уровня атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

4. Динамичное накопление потенциала соревновательной деятельности.

5. Совершенствование взаимодействия тренеров

клубных и сборных команд, а также всего института сборных команд в плане методического единства и преемственности в идеологии и стратегии подготовки.

6. Дифференцированное материальное обеспечение кандидатов в сборную команду с поэтапным стимулированием.

7. Оптимизация деятельности всего института сборных команд на основе:

– строгой преемственности программ подготовки;

– тщательного согласования индивидуальных планов-заданий по каждому игроку;

– увеличения времени индивидуальной работы в резервных командах;

– регулярного проведения специализированных учебно-тренировочных сборов для всех возрастных категорий.

Ведущие методические линии тренировочного процесса:

В атлетической подготовке – *непрерывность* (работа над совершенствованием атлетических качеств на всех этапах и периодах годового цикла).

В технической подготовке – *индивидуальная вариативность* (совершенствование ведущих компонентов техники – «коронных» приемов – в направлении расширения их многообразия с учетом индивидуальных морфологических и психофизиологических особенностей спортсменов).

В тактической подготовке – *адекватность* (выбор тактических построений, максимально полно соответствующих особенностям ведения игры конкретных соперников).

В игровой подготовке – *интенсивность* (интенсификация тренировочно-соревновательной деятельности, позволяющая повысить плотность, активность и эффективность игровых действий).

Мы предусматриваем необходимость поиска внутренних резервов в функционировании национальной команды не только за счет изменений количественных параметров подготовки и ее частных сторон, но и, главное, – за счет *качественного изменения самой системы*. Одним из вариантов такого подхода можно считать принцип *опережающей подготовки*, т.е. система функционирования команды должна быть ориентирована на опережающий скачок, позволяющий подняться до уровня наших основных соперников и, таким образом, успешно конкурировать с ними.

Система опережающей подготовки – это совокупность элементов (направленность подготовки и ее психологическое содержание, структура подготовки и ее виды, средства и методы подготовки), логически связанных между собой с определенной соподчиненностью с целевой установкой приоритетного воздействия на базовый элемент, за счет преимущественного воздействия которого достигается опережение основных соперников по уровню мастерства. При этом под соподчиненностью элементов понимается взаимосвязь управляющих воздействий и объектов воздействия, при

которой заранее устанавливаются приоритетные элементы: например, если среди видов подготовки предпочтение отдается скоростно-силовой, то ее средства акцентируются с опосредованным воздействием на иерархически подчиненный элемент технико-тактического мастерства – скоростную технику. Базовым элементом является главный элемент системы, на котором основывается смысловое содержание решающих направлений подготовки. Программу опережающей подготовки составляют средства и методы, связанные в единую структуру в виде блоков, расположенных в определенной временной последовательности [6].

Программирование тренировки, являясь одним из главных составляющих управления, решает задачи нахождения наиболее эффективных способов перевода систем и функций организма спортсмена на максимально доступный уровень устойчивого функционирования с учетом гетерохронности их развития и совершенствования в рамках конкретного времени в целях достижения единой функциональной системой организма общего полезного результата [3].

Объектами программирования спортивной деятельности, составляющими его структурную модель, являются следующие логические операции:

- определение исходного состояния;
- постановка главной цели подготовки;
- разработка системы периодизации годового цикла;
- разработка принципов построения тренировочных нагрузок;
- формирование блоков тренировочных средств и методов их использования;
- формирование микроциклов [1].

По отношению к спортивной деятельности цель управления выражается в достижении конкретного результата или конкретного уровня подготовленности в определенной подсистеме подготовки. В нашем случае целью управления является достижение высокого спортивного результата сборными командами страны по баскетболу в главных международных соревнованиях четырехлетия.

Программирование спортивной тренировки складывается из упорядоченных логических операций, куда входят: планирование, построение программы, реализация программы, контроль за ходом реализации, коррекция и реализация на новом уровне.

Такие логические операции позволяют оптимально формализовать сам процесс программирования и разработать алгоритмы, которые вместе с системой разработки целевых заданий, собственно, и составляют технологию программирования.

Целевые задания основываются на определенных целевых установках (или одной, «генеральной», целевой установке) как необходимого признака такой управляемой системы, которой в данном случае является интегральная подготовка баскетболистов. Целевые установки реализуются через конкретные целевые задания, которые являются одним из основных признаков программированной подготовки. Целевые задания представляют собой определенную систему воздействий, разнесенных по времени, с единой целевой установкой. Такие целевые задания могут быть или системой упражнений, применяемых в одном тренировочном занятии, или системой тренировок, составляющих определенный микроцикл [7].

Направленность целевых заданий может быть комплексной или по преимуществу: «на быстроту», «на быстроту силу», «на силу», «на координацию», «на силовую выносливость», «на скоростную выносливость».

Для каждого раздела подготовки представлены целевые задания с использованием структурно-логических схем (СЛС) управления этим процессом.

Таким образом, построение эффективной и надежной системы программированной подготовки баскетболистов должно предусматривать:

- формулирование основной цели и задач построения системы подготовки, адекватной, прежде всего, специфике такого вида спорта, как баскетбол;
- контроль за динамикой состояния спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- анализ тренировочных нагрузок и эффективности игровых соревновательных действий спортсменов;
- формулирование целевых установок и целевых задач для каждого макроцикла подготовки;
- подбор средств и методов, адекватных путям решения целевых задач (средства достижения цели) и этапу (периоду) годового макроцикла;
- проверку эффективности использованной программы подготовки и ее коррекцию.

Литература

1. Бакаринов Ю.М. Научно-методическое обоснование программирования тренировки в легкоатлетических метаниях: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1996. – 48 с.
2. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 9–10.
3. Верхошанский Ю.В., Лазарев В.В., Тихонов В.В. Основы программирования тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов в годич-

ном цикле // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки. – М.: ВНИИФК, 1988. – С. 41–54.

4. Луничкин В.Г., Родионов А.В., Чернов С.В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе // Современные технологии в спортивных играх: Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – С. 5–7.

5. Основные направления подготовки советских баскетболистов к XXV Олимпийским играм 1992 г. / Портнов Ю.М., Гарастас В.В., Родионов А.В., Луничкин В.Г., Мацак А.Б. – М., 1989. – 24 с.

6. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх: Моно-

графия. – М.: Vir Print, 1996. – 200 с.

7. Чернов С.В. Родионов А.В. Тактико-психологическая подготовка баскетболистов на основе принципа программированного обучения //Материалы IX Международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Киев, 2005. – С. 186.