Место и роль интегральной подготовки в общей системе тренировочного процесса молодых спортсменов

Гусельников Александр Владимирович, магистрант Московского государственного областного университета

The place and role of integrated training in the general system of training process of young sportsmen

Аннотация. Проблема исследования в области интегральной подготовки молодых баскетболистов на этапе перехода в команды мастеров обусловлена потребностью повышения эффективности молодых спортсменов. С одной стороны, молодые спортсмены должны обладать значительным физическим потенциалом. С другой стороны, их эффективность не всегда соответствует потребностям клуба, что снижает эффективность соревновательной деятельности. В связи с этим существует необходимость максимального повышения эффективности в короткие сроки.

Ключевые слова: баскетбол, команда, структура, состав, спорт.

Annotation. The problem of research in the field of integrated training of young basketball players in transition in the masters' team due to the need to improve the efficiency of the young athletes. On the one hand, young athletes should possess considerable physical potential. On the other hand, their performance does not always match the needs of the club, which reduces the efficiency of competitive activity. Therefore there is a need to maximize efficiency in a short time.

Keywords: basketball, team, structure, composition, and spor

Баскетбол – достаточно распространенный игровой вид спорта, популярен во многих странах. Для этого вида спорта характерными являются различные движения, в том числе: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма [1].

В баскетболе, также, как и в других видах спорта присутствует соревновательная деятельность. По мнению Железняка Ю.Д. «Соревновательная деятельность совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований» [4].

При этом высокие спортивные достижения на современном этапе развития баскетбола невозможны без наличия и использования современных технологий подготовки, под которыми мы понимаем [1]:

обязательное наличие базовой концепции подготовки;

четкое соответствие идеологии подготовки с конкретной спецификой команды игровой состав, технико-тактические особенности, уровень развития скоростно-силовых качеств и атлетизма;

использование методов подготовки, адекватных базовой концепции;

точечное планирование, обоснованное на применении типовых учебных программ на индивидуально-групповом уровне;

постоянный и тщательный контроль с текущей коррекцией и совершенствованием отдельных разделов программы.

На наш взгляд, общие недостатки в подготовке резервов в детско-юношеском баскетболе сводятся [2]:

к зависимости оценки работы тренеров и спортивных школ от показанных результатов команд в соревнованиях, а не от количества подготовленных игроков в резервные сборные и клубные команды;

завышенной годовой соревновательной нагрузке для ряда баскетболистов-кандидатов в сборные команды России, которые принимают участие во всех соревнованиях спортивного сезона;

приоритет в учебно-тренировочном процессе в большинстве спортивных школ отдаётся командным и игровым тренировкам в ущерб индивидуальной работе с баскетболистами, участию в соревнованиях в ущерб тренировочной работе;

отсутствию единой системы поиска и отбора молодых талантов для сборных команд России «до 16 лет»;

отсутствию региональных и межрегиональных центров в Федеральных округах для начального отбора перспективных спортсменов по всей территории России.

Краткий перечень указанных проблем свидетельствует о необходимости создания новых организационных форм и технологий в системе отбора молодых перспективных спортсменов, в подготовке резерва для сборных и клубных команд. Очевидно, в одночасье решить весь комплекс возникших проблем невозможно, но именно сейчас настало время предпринять решительные шаги к подъёму эффективности подготовки резерва, без которых не будет ни успешных выступлений сборных и клубных команд, ни дальнейшего развития российского баскетбола.

Анализ современного состояния баскетбола свидетельствует о том, что ускоряющаяся профессионализация, коммерциализация баскетбола, способствующая резкому повышению эффективности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности, что в свою очередь вызвало необходимость разработки более эффективной организации и методики индивидуальной подготовки баскетболистов [3].

В числе проблем подготовки следует считать отсутствие понимания со стороны спортсменов структуры соревновательной деятельности. Между тем понимание данной структуры облегчает вхождение спортсмена в соревновательную деятельность.

Проблема индивидуальной подготовки спортсменов обострилась и потому, что в последние годы длительность соревновательного периода существенно возросла, увеличилось количество матчей в соревнованиях различного масштаба. Это привело к сокращению времени командной подготовки и нехватке времени на индивидуальную подготовку спортсменов в подготовительный период командной подготовки. К концу соревновательного периода наблюдается значительное снижение эффективности игровой деятельности спортсменов. В настоящее время это является определенной проблемой в подготовке спортсменов. Однако за рубежом такие проблемы решаются следующим образом.

В клубах НБА внесезонная подготовка осуществляется игроками самостоятельно, вне командных тренировок. Профессиональные баскетболисты после окончания сезона, перед уходом в отпуск должны пройти обследование и получить распечатанную программу внесезонной подготовки, включающей [6]:

физическое состояние спортсмена после отпуска, и, прежде всего вес тела. Допускается незначительное превышение игрового веса тела, но за каждый лишний килограмм игрок, будет оштрафован;

рекомендации о двигательном режиме во время отпуска и тех лечебно-восстановительных мероприятиях, которых должен придерживаться и выполнять баскетболист;

рекомендации диетолога по питанию в период отпуска.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов [5]. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

Интегральная подготовка направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

Многообразие и сложность технических приёмов и действий в спортивных играх, единоборствах и сложнокоординационных видах спорта обусловливают необходимость отводить значительное место интегральной подготовке в общей системе подготовки квалифицированных спортсменов. В спортивных играх – это двухсторонняя игра, в единоборствах – «спарринги», в сложнокоординационных видах спорта – «прокат» соревновательной программы в тренировке

Интегральным показателем стабильности и качества игровой деятельности является технико-тактическая подготовленность баскетболистов. Именно по этим показателям функции баскетболистов в команде существенно отличаются друг от друга, предусматривают игровые амплуа. Эта специфика вида спорта лимитирует комплектование игровых звеньев и команды в целом, а также может влиять на результат игры.

Интегральная подготовка (ИП) спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Отсюда вытекают цели и задачи интегральной подготовки спортсменов.

Цель ИП - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности [1].

Задачи интегральной подготовки [1]:

1. Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;

2. Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);

3. Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Интегральная подготовка направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

Таким образом, интегральная подготовка является одним из наиболее эффективных подходов в тренировочном процессе для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Ааберг Э. Мышечная механика / Э. Ааберт. – М.: Попурри, 2014. – 224 с.

2. Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов / Материалы Всероссийской научно-практической конференции 28-29 ноября 2013 г. [Электронный ресурс – Режим доступа:]http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/sbornik_statey_konferencii_aktualnye_problemy_i_s 134 с.

3. Бабушкин, В. З. Исследование средств и методов повышения эффективности игровых действий юных баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бабушкин В.З.; ВНИИФК. – М., 1971. – 19 с.

4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2013. – 496 с.

5. Интегральные основы спортивной подготовки. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 364 с.

6. Роуз Л. Баскетбол чемпионов. Основы / Л. Роуз. – М.: Человек, 2014. – 272 с.