

4515.66

А- 665

Государственный центральный ордена Ленина
институт физической культуры

На правах рукописи

Андрющенко Лилия Борисовна

УДК 796.072.053

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК
К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В КОМАНДАХ ВЫСШЕЙ ЛИГИ
В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

13.00.04 — теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва . 1988

515.66
А-665

Работа выполнена в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель — кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Ю. М. Портнов.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор В. П. Филин;

кандидат педагогических наук, доцент Б. Н. Шустин.

Ведущая организация — Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры.

Защита состоится *12.10.1989* 1989 г. в *15.30* часов на заседании специализированного совета К 046.01.01 Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры по адресу: г. Москва, Сиреневый бульвар, дом № 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан *12.10.1989* 1989 г.

Ученый секретарь специализированного совета,
кандидат педагогических наук, доцент Ю. Н. П р и м а к о в

БИБЛИОТЕКА

Львовского гос.

института физической культуры

1/8/89/1

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы. В настоящее время баскетбол достиг такого уровня, что высокие результаты могут показывать только способные спортсмены в условиях оптимально спланированной многолетней подготовки. Анализ научно-методической литературы показал, что разработки по проблеме специальной подготовки юных баскетболисток на этапе перехода в команды высокого класса практически отсутствуют. Кроме того, анализ результатов обследования ведущих международных соревнований свидетельствует о том, что эта проблема реально существует в практике отечественного баскетбола. Так, прошедший X чемпионат мира среди женских команд, международные соревнования в рамках игр Доброй Воли показали, что составы национальных сборных команд значительно "помолодели". Однако эта тенденция затронула не все команды, особенно европейские. Например, в состав команд США, Бразилии, КР, Кубы входит 40% игроков моложе 20-ти лет, а СССР, Болгарии - всего 16%. Более того, молодые игроки - члены сборной команды СССР уступают по показателям успешности игровой деятельности баскетболисткам того же возраста команды США на 22,6%, Китая - на 19,9%, Бразилии - на 13,2%. Следовательно, уровень подготовленности резерва для сборных команд СССР на данном этапе не удовлетворяет требованиям мировых стандартов. В связи с вышесказанным, актуальность выбранного нами направления исследования не вызывает сомнения.

Цель работы - совершенствование специальной подготовки юных баскетболисток на этапе перехода в команды высокого класса.

Научная новизна состоит в том, что впервые:

- определена динамика факторной структуры подготовленности

юных баскетболистов к соревновательной деятельности (СД) на различных этапах становления мастерства (ДЮСШ, дублирующие и основные составы клубных команд высшей лиги, сборные команды СССР);

- определены факторы, лимитирующие рост спортивного мастерства юных баскетболистов при переходе в команды высокого класса;
- разработан комплекс методических приемов, направленный на повышение роста спортивного мастерства юных баскетболистов при переходе в команды высшей лиги.

Теоретическая значимость состоит в обосновании комплексного подхода к исследованию факторов, определяющих эффективность специальной подготовки юных квалифицированных баскетболистов к СД на различных этапах становления мастерства.

Практическая значимость заключается в том, что полученные результаты позволяют повысить:

- эффективность адаптации СД юных баскетболистов при переходе в команды высшей лиги;
- успешность соревновательной деятельности в процессе как срочной, так и долгосрочной адаптации;
- рост спортивного мастерства юных баскетболистов на этапе перехода в команды высшей лиги.

На защиту выносятся следующие положения:

- динамика факторной структуры подготовленности юных квалифицированных баскетболистов к СД на различных этапах становления мастерства;
- факторы, лимитирующие рост спортивного мастерства юных баскетболистов при переходе в команды высокого класса;
- типы стратегии адаптации юных баскетболистов к соревновательной деятельности;
- методы управления соревновательной деятельностью юных

баскетболисток (варьирование объемом соревновательных, стрессовых нагрузок, установка на игру, индивидуализация разминки, порядок проведения замен в процессе матча).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы (170 отечественных и 13 зарубежных авторов) и приложений. Объем: 196 страниц машинописного текста, включая 30 таблиц и 3 рисунка.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Гипотеза, принятая в исследовании, заключалась в предположении о том, что подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высокого класса должна учитывать различия в уровне специальной подготовленности юных и взрослых спортсменов, а также факторы, лимитирующие их адаптацию:

- а) к физическим и психическим соревновательным нагрузкам;
- б) к коллективу команды.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Определить динамику факторной структуры показателей специальной подготовленности юных баскетболисток к соревновательной деятельности на различных этапах становления мастерства.

2. Выявить факторы, лимитирующие адаптацию юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса.

3. Разработать и экспериментально обосновать комплекс методических воздействий, направленных на совершенствование специальной подготовки к СД игроков 17-20 лет в клубных командах высшей лиги.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы и методики: анализ и обобщение литературных источников; педагогические наблюдения за СД баскетболисток; педагогическое тестирование по специальной физической и технической подготовке бас-

кетболисток; комплекс методов психодиагностического исследования; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальная часть исследования осуществлялась в несколько этапов в течение 1985-1988 гг. На первом этапе исследовалась СД юных баскетболисток на различных этапах становления мастерства: а) ДЮСШ (старший возраст) $n = 48$ баскетболисток, количество матчей - 25, количество испытаний - 158. Изучалась СД на отборочных соревнованиях на Чемпионат СССР, играх на первенство г.Москвы 1986 г.; б) дублирующих составов команд высшей лиги: ЦСКА, "Горизонт" (г.Минск), "Электросила" (г.Ленинград), "Университет (г.Алма-Ата), "Динамо" (г.Новосибирск), "Спартак (московская обл.) обследовано соответственно 27 человек, 15 матчей, проведено 116 испытаний на Чемпионатах СССР 1985/86 и 1986/87 гг.; в) основных составов команд высшей лиги (соответственно 19, 30, 79); г) национальных сборных команд стран-участниц X Чемпионата мира среди женских команд и Игр Доброй воли 1986 г. г.Москва (соответственно 20, 24, 96); д) сборных команд IX Спартакиады народов СССР (1986 г., г.Киев) (соответственно 60, 38, 188). Одновременно проанализировано 73 матча, в которых участвовало 111 взрослых спортсменов, зарегистрировано 431 испытание.

На втором этапе (1986/87 г.) осуществлялся анализ полученных результатов и проводился констатирующий эксперимент.

На заключительном этапе исследования (1987/88 г.) был проведен сравнительный педагогический эксперимент, цель которого состояла в определении эффективности применения разработанного комплекса педагогических воздействий, направленного на повышение специальной подготовки юных баскетболисток к СД в командах высшей лиги.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При выявлении динамики факторной структуры подготовленности юных баскетболисток к соревновательной деятельности на различных этапах становления мастерства мы исходили из положения о том, что уровень подготовленности юных баскетболисток не определяется единым генерализованным показателем, а может быть разделён на целый ряд факторов, оказывающих неравноценное влияние на успешность игровой деятельности. В связи с этим, на основе исследования факторной структуры широкого комплекса показателей (в количестве 100) оценивалась динамика структуры подготовленности юных баскетболисток на следующих этапах становления мастерства:

1) детско-юношеская спортивная школа (старший возраст); 2) дублирующие составы клубных команд высшей лиги; 3) основные составы клубных команд высшей лиги; 4) сборные команды СССР.

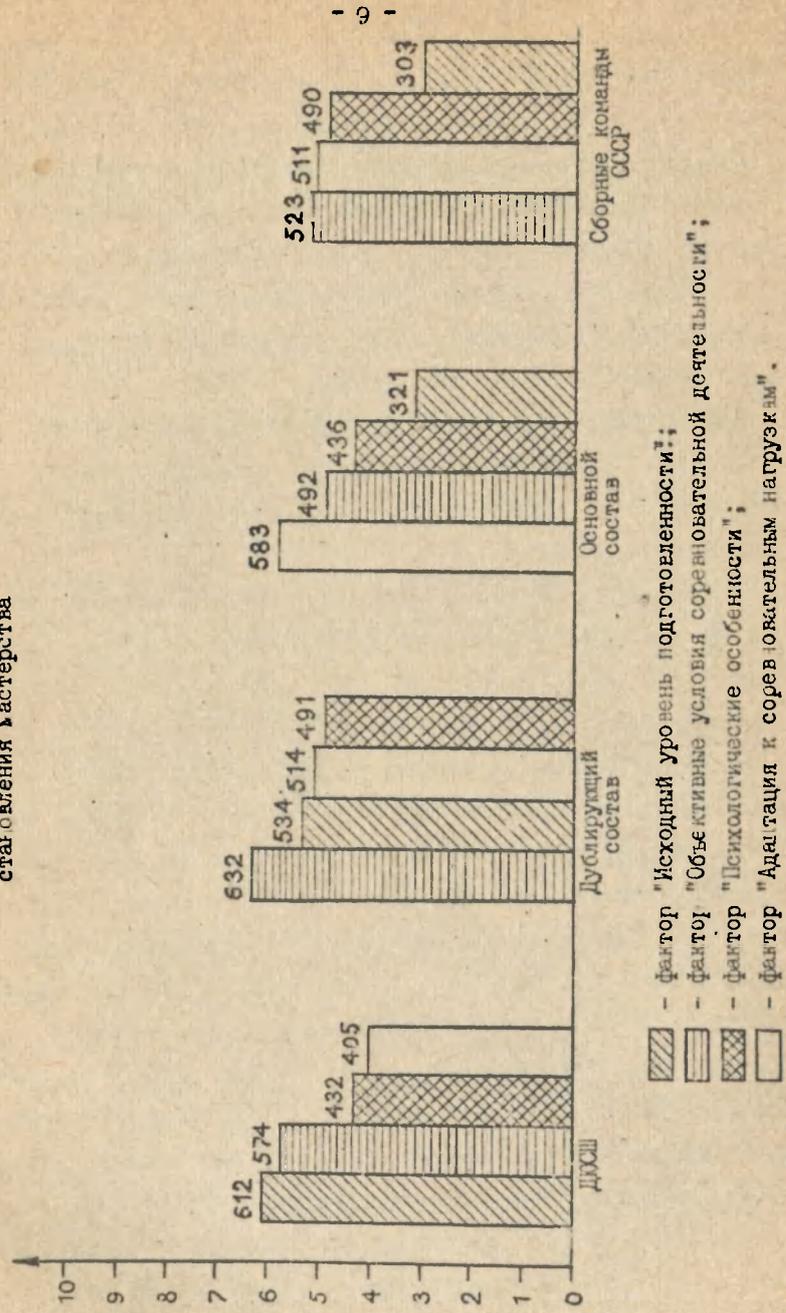
Применялся факторный анализ методом экстремальных группировок параметров (Браверман Э.М., Мучник И.Б., 1983 г.). Полученные результаты позволили установить наличие как сходства, так и определённых различий в факторных структурах показателей подготовленности юных баскетболисток на различных этапах становления мастерства. Сходство заключается в том, что все факторные структуры двухкомпонентны и включают один интегральный и четыре специфических фактора. Интегральный фактор "Успешность игровой деятельности" образуют показатели, отражающие активность и эффективность баскетболисток в процессе матча. Наблюдаются как количественные, так и качественные различия в структуре показателей интегрального фактора на рассматриваемых этапах. Так, по мере перехода от ДЮСШ к дублирующим и основным составам клубных команд, а особенно к сборным командам СССР, растёт значимость иг-

ровых показателей, отражающих успешность, во-первых, защитных действий, во-вторых, групповых тактических действий в нападении, в-третьих, характеризующих способность вести агрессивную борьбу с противником.

Рассмотрим динамику специфических факторов в структуре показателей подготовленности на различных этапах становления мастерства (рис.1). Структура показателей подготовленности баскетболисток ДЮСШ (старший возраст) представлена четырьмя факторами, различающимися по степени их значимости для успешности игровой деятельности. Ведущим среди них является фактор, интерпретируемый нами как "Исходный уровень подготовленности". Отмечена наиболее высокая взаимосвязь этого фактора с интегральным фактором успешности игровой деятельности (0,612). В следующий по значимости фактор в структуре подготовленности баскетболисток старшего возраста ДЮСШ "Объективные условия соревновательной деятельности" вошли показатели, отражающие объективные характеристики процесса соревновательной подготовки: время пребывания на площадке, количество сыгранных матчей в годичном соревновательном цикле, их напряжённость и др. Третий фактор образован показателями, отражающими личностные характеристики баскетболисток и интерпретируется как "Психологические особенности". Четвёртый фактор в структуре подготовленности баскетболисток ДЮСШ образован показателями, характеризующими степень прироста эффективности игровой деятельности в течение, во-первых, матча, во-вторых, годичного соревновательного цикла. Этот фактор идентифицирован как "Адаптация к соревновательным нагрузкам".

В процессе становления мастерства юных баскетболисток происходит перераспределение значимости факторов, влияющих на успешность их выступления в командах высшего класса (рис.1). С одной

Рис. 1. Динамика специфических факторов подготовленности юных баскетболистов на различных этапах становления мастерства



стороны, это выражается в значительном увеличении роли фактора "Адаптация к соревновательным нагрузкам" и фактора "Объективные условия соревновательной деятельности". С другой стороны, снижается значимость фактора "Исходный уровень подготовленности". Фактор "Психологические особенности", оставаясь значимым на всех этапах многолетней подготовки, претерпевает изменения по составу входящих в него показателей. На этапах ДЮСШ и дублирующего состава основные его компоненты - это показатели, отражающие индивидуально-психологические особенности баскетболисток. На этапе подготовки в основных составах клубных команд и в сборных командах СССР состав данного фактора дополняется социально-психологическими показателями.

Следующий этап исследования был направлен на выявление факторов, лимитирующих адаптацию юных баскетболисток к соревновательным нагрузкам. Для решения этого вопроса необходимо было выяснить эффективность процесса адаптации юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса. С этой целью сравнивались показатели прироста успешности игровой деятельности в течение соревновательного сезона у игроков 17-20 лет дублирующего и основного состава клубных команд. Результаты свидетельствуют о том, что у первых прирост анализируемого показателя составляет 13,0% ($t = 2,15$; $P < 0,05$), у вторых - 10,1% (различия недостоверны). Более того, у 62,5% юных спортсменок наблюдается снижение успешности игровой деятельности и только у 37,5% - повышение. Причём, в последнюю группу вошли лишь 16,7% молодых баскетболисток, выступающих за основные составы клубных команд. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что, во-первых, у основной массы выпускников ДЮСШ замедляется рост спортивного мастерства на этапе перехода в команды высшей лиги, во-вто-

рых, при переходе в основные составы у юных баскетболисток наблюдается затянувшийся процесс адаптации, что не позволяет полностью раскрыть их потенциальные возможности.

Мы предположили, что одной из причин: лимитирующих адаптацию юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса является неадекватный соревновательный режим, применяемый в работе с юными игроками. Для подтверждения гипотезы был проанализирован объём соревновательных нагрузок двух групп юных спортсменок ("лидеров" и "аутсайдеров") с точки зрения количества, во-первых, сыгранных матчей в игровом сезоне, во-вторых, времени их непосредственного участия в игре. Результаты показали, что лидеры сыграли за сезон в среднем 83,4% матчей, аутсайдеры - лишь 22,1%. При этом были выделены два типа стратегии адаптации: непрерывный и дискретный. Первый характеризуется участием юных баскетболисток практически во всех матчах соревновательного сезона (от 89,2% до 100%), второй - участием в относительно небольшом количестве матчей (от 30,1% до 77,4%). В результате исследования выявлено, что выбор рациональной стратегии адаптации определяется различиями в уровне игровой под.готовленности юных и взрослых спортсменок. Если различия находятся в пределах от 15,0% до 25,8%, целесообразно применять дискретный тип стратегии, менее 15,0% - непрерывный. Анализ показал, что при непрерывном характере адаптации юные спортсменки выступают стабильнее, чем при дискретном (на $36,2 \pm 0,5\%$; $t = 5,5$; $P < 0,001$; $n = 40$). Кроме того, было выявлено, что при непрерывном характере наблюдается относительная синхронность адаптации как к нападающим, так и защитным действиям. При дискретном отмечена гетерохронность процесса адаптации: к нападающим действия юные баскетболистки адаптируются успешнее, чем к защитным (на $24,8 \pm 2,0\%$; $t = 3,8$; $P < 0,01$).

Вышеизложенное свидетельствует о необходимости дозирования у юных баскетболисток соревновательных нагрузок с целью повышения эффективности их адаптации. В связи с этим, следующий этап исследования состоял в разработке оптимальных игровых режимов на основе результатов обследования соревновательной деятельности юных баскетболисток. Анализ результатов позволил рекомендовать следующие игровые режимы:

- для юных баскетболисток с высокоэффективным-высокоактивным уровнем игры оптимальное время участия в отдельном матче составляет от $14,7 \pm 1,0$ до $24,9 \pm 0,9$ минут (36,8% - 62,3% "чистого" времени);
- с низкоактивным-высокоэффективным уровнем - соответственно от $11,9 \pm 0,6$ до $20,4 \pm 1,2$ минуты (29,8% - 51,0%);
- с высокоактивным-низкоэффективным уровнем - соответственно от $7,7 \pm 0,4$ до $16,5 \pm 1,0$ минут (19,3% - 41,3%);
- с низкоактивным-низкоэффективным уровнем игры - соответственно от $6,0 \pm 0,1$ до $14,0 \pm 0,8$ минут (15,0% - 35,0%).

Переходя к следующему этапу исследования, мы предположили, что одной из причин, лимитирующих рост мастерства юных при переходе в команды высокого класса, является снижение адаптированности в большей степени к психическим, чем к физическим нагрузкам. Для доказательства нашего предположения сравнивались показатели адаптации на различных этапах становления мастерства.

Анализ результатов показал, что на всех рассматриваемых этапах отмечен гетерохронный процесс адаптации: к физическим нагрузкам юные баскетболистки адаптируются успешнее, чем к психическим как в процессе срочной, так и долгосрочной адаптации. Наиболее значительное снижение степени адаптированности к психическим нагрузкам наблюдается на этапе перехода юных баскетболисток в основные составы клубных команд высшей лиги ($t = 2,68$; $P < 0,01$). С

нашей точки зрения, основная причина состоит в объективно отсутствующей возможности формирования у юных баскетболисток навыков противодействия стресс-факторам. Для доказательства этого предположения было проанализировано время пребывания игроков на площадке в различных по напряжённости интервалах матча. Напряжённость отдельных игровых эпизодов определялась разницей в счёте. Результаты показали, что в относительно спокойные интервалы матча (при разнице в счёте от ± 15 очков и более), юные и взрослые баскетболистки проводят на площадке относительно одинаковое количество времени. Однако юные баскетболистки реже участвуют в экстремальных эпизодах игры по сравнению со взрослыми ($P < 0,001$). При этом, юные баскетболистки демонстрируют высокоактивную-высокоэффективную деятельность преимущественно в комфортных условиях, т.е. при большой разнице в счёте, и значительно снижают успешность игровой деятельности в стрессогенных ситуациях ($P < 0,01$).

Таким образом, можно констатировать, что одним из факторов, лимитирующих адаптацию к психическим нагрузкам, является неадекватный объём стрессовых соревновательных нагрузок. В связи с этим следующий этап исследования был направлен на определение оптимальных стрессовых нагрузок, которые необходимо применять в работе с юными баскетболистками при их переходе в команды высшего класса. При этом объём стрессовых нагрузок дифференцировался как по времени участия в отдельных игровых эпизодах разной степени напряжённости, так и по количеству соответствующих матчей. Для решения этого вопроса сравнивались рассматриваемые параметры у двух групп юных баскетболисток: а) с высокими; б) низкими показателями адаптивности. Результаты сравнения свидетельствуют, что в первой группе спортсменок количество сыгранного времени в течение одного матча составляет: а) при счёте от 0 до ± 3 очков - $4,0 \pm 0,1$

мин.; б) от $+4$ до $+9$ очков - $5,1 \pm 0,8$ мин.; в) от $+10$ до $+14$ очков - $5,7 \pm 0,6$ мин.; г) от $+15$ очков и более - $7,4 \pm 0,5$ мин.

Было установлено, что фактором, лимитирующим успешность адаптации к психическим нагрузкам, а следовательно и рост спортивного мастерства юных баскетболисток, является как снижение, так и увеличение стрессовых соревновательных нагрузок. Об этом свидетельствуют количественные показатели времени участия в различных по степени напряженности игровых эпизодах, характеризующих группу неуспешно адаптируемых спортсменок. Так, повышение стрессовых нагрузок в течение матча от $51,8\%$ или их снижение на 70% обуславливает низкую степень адаптированности к психическим нагрузкам, что, в свою очередь, снижает успешность игровой деятельности (в первой группе на $14,7\%$ выше по сравнению со второй; $t = 4,58$; $P < 0,001$).

Аналогичным образом определялось количество матчей разной степени напряженности, которое необходимо сыграть в течение сезона юным баскетболисткам для их успешной адаптации. В результате анализа были выделены три варианта соревновательных нагрузок в течение сезона (табл. I). Первый вариант характеризуется тем, что спортсменки в течение годового соревновательного цикла "отыгрывали" значительное количество матчей с высоким и средним уровнем напряженности (соответственно $68,4 \pm 5,3\%$ и $70,3 \pm 6,1\%$). Достаточно часто они принимали участие и в матчах с низким уровнем напряженности - $80,6 \pm 7,2\%$. Такой вариант соревновательных нагрузок характерен для юных баскетболисток с низким уровнем адаптированности. Во втором варианте количество сыгранных матчей высокой и средней напряженности значительно снижается по сравнению с первым. Вместе с тем, по количеству сыгранных матчей низкого уровня напряженности эти два варианта достоверно не отличаются. Второй вариант со-

Таблица I
Количество сыгранных матчей разной степени напряжённости спортсменами с высокими и низкими показателями адаптированности к психическим соревновательным нагрузкам

Группы испытуемых	Низкий уровень адаптированности		Высокий уровень адаптирован.
	Количество матчей (%) $M \pm m$		
	Вариант I	Вариант II	Вариант III
Высокий	68,4 \pm 5,3	10,2 \pm 0,9	28,6 \pm 1,5
Средний	70,3 \pm 6,1	28,1 \pm 1,8	49,3 \pm 3,6
Низкий	80,6 \pm 7,2	70,2 \pm 5,4	98,4 \pm 1,6

ривовательных нагрузок, зарегистрированных также у спортсменов с низким уровнем адаптированности. Третий вариант характеризуется снижением количества сыгранных матчей высокой и средней напряжённости по сравнению с первым, но их увеличением по сравнению со вторым вариантом (соответственно 28,6 \pm 1,5% и 49,3 \pm 3,6%). Достоверно увеличивается и количество сыгранных матчей низкого уровня напряжённости (98,4 \pm 1,6%). Поскольку этот вариант соревновательных нагрузок зафиксирован у молодых баскетболисток с высокими показателями эффективности адаптации, его можно считать оптимальным.

В соответствии с рабочей гипотезой следующий этап исследования был направлен на выявление причин социально-психологического характера, лимитирующих адаптацию молодых баскетболисток при переходе в команды высокого класса. Поиск этих причин вызвал необходимость изучения особенностей коллектива команд дублирующих и основных составов.

Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что фактором, лимитирующим рост мастерства юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса, является неадекватная социально-

психологическая адаптация спортсменов к коллективу команды, выражающаяся, с одной стороны, в снижении формального и неформального статуса, неадекватной (заниженной) самооценке, с другой стороны, в низкой приемлемости коллектива взрослых баскетболисток для сотрудничества с молодыми игроками.

Результаты констатирующего эксперимента позволили перейти к заключительной части исследования, направленной на совершенствование специальной подготовки юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса. Для решения этой задачи был проведен педагогический эксперимент. Экспериментальная группа ($n=10$) была представлена юными баскетболистками команды "Динамо" (г. Волгоград), контрольная ($n=10$) сформирована на базе команд высшей лиги: ЦСКА, "Спартак" (Московская область), "Электросила" (г. Ленинград). Сравнение исходных показателей испытуемых обеих групп по ряду контролируемых показателей позволили констатировать довольно высокую степень их идентичности.

На первом этапе педагогического эксперимента применялся разработанный нами комплекс упражнений, направленных на совершенствование отстающих звеньев в специальной подготовке юных баскетболисток экспериментальной группы, а именно: а) физических качеств (прыгучести, скоростной выносливости); б) технико-тактической подготовленности (добивание мяча, голевые передачи, заслоны, защитные действия за исключением перехватов).

В процессе управления соревновательной деятельностью применялись разработанные в констатирующей части исследования игровые режимы. Кроме того, осуществлялось варьирование объемом стрессовых соревновательных нагрузок по количеству: а) времени участия в игровых эпизодах разной степени напряженности; б) матчей, дифференцированных по напряженности.

Для оптимизации психических состояний юных баскетболисток в процессе СД применялся разработанный нами комплекс методических приёмов, включающий: а) психолого-педагогические аспекты установки на игру; б) индивидуализация разминки по объёму интенсивности и содержанию; в) проведение замен в процессе игры с учётом успешности игровой деятельности, толерантности к стресс-факторам, критических точек снижения эффективности деятельности, напряжённость игровой ситуации в момент проведения замен; г) варьирование объёмом стрессовых соревновательных нагрузок.

Для повышения уровня социально-психологической адаптированности юных баскетболисток к коллективу команды применяли: а) специально организованные упражнения, стимулирующие положительные эмоции, сопереживание, взаимную поддержку; б) методику ситуативно-ролевой игры; в) анализ результатов выступлений; г) формирование ситуаций, способствующих развитию адекватного уровня самооценки.

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента выявил достоверный прирост следующих показателей: а) успешности игровой деятельности в экспериментальной группе на 22,2% ($t = 2,7$; $P < 0,05$), в контрольной - на 11,5% ($t = 2,4$; $P < 0,05$); б) стабильности выступлений в годичном сезоне - соответственно на 26,5% ($P < 0,05$) и 9,5% ($P > 0,05$). Кроме того, в экспериментальной группе значительно снизились различия между юными и взрослыми баскетболистками по показателям успешности игровой деятельности (до 11,4%), что позволило рекомендовать игроков дублирующего состава в основные составы клубных команд в качестве активного резерва.

Полученные данные свидетельствуют о правомерности и целесообразности выбранного нами подхода к совершенствованию специальной подготовки юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса.

7440/4
БИБЛИОТЕКА
Львовского ГСЭ,
Института Физкультуры

ВЫВОДЫ

1. Анализ результатов ведущих международных соревнований свидетельствует об актуальности проблемы специальной подготовки юных спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Об этом свидетельствует то, что составы национальных сборных команд значительно помолодели. Однако, в составе сборной команды СССР (женщины) только 16% игроков моложе 20-ти лет, в то время как в ведущих командах мира: США, Бразилии, КНР - 40%. Более того, юные игроки сборной СССР уступают по показателям успешности игровой деятельности баскетболисткам аналогичного возраста команды США на 22,6%, Китая - на 19,4%, Бразилии - на 13,2%. В связи с этим, вопросы подготовки резерва для сборных команд страны являются актуальными. К их числу, в первую очередь, относится проблема становления спортивного мастерства юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса.

2. Факторная структура показателей подготовленности юных баскетболисток двухкомпонента и включает в себя по одному интегральному и четырём специфическим факторам. Так, её компонентами на этапе ДЮСШ являются:

- а) интегральный фактор "Успешность игровой деятельности";
- б) специфические факторы:
 - "Исходный уровень подготовленности";
 - "Объективные условия соревновательной деятельности";
 - "Психологические особенности";
 - "Адаптация к соревновательным нагрузкам".

В зависимости от этапа становления мастерства наблюдается вариативность структуры как интегрального, так и специфических факторов.

3. Выявлены количественные и качественные различия в структуре интегрального фактора "Успешность игровой деятельности".

Установлено, что на этапе перехода юных баскетболисток в команды высокого класса повышается значимость игровых показателей, отражающих успешность: а) защитных действий; б) групповых тактических действий в нападении. В связи с этим совершенствованию данной группы игровых приёмов необходимо уделять особое внимание в практике работы с юными высококвалифицированными баскетболистками при их переходе в команды высокого класса.

4. В процессе становления мастерства юных баскетболисток происходит перераспределение значимости факторов, влияющих на успешность их выступлений в командах высокого класса. Это выражается в значительном увеличении роли, во-первых, фактора "Адаптация к соревновательным нагрузкам", во-вторых, фактора "Объективные условия соревновательной деятельности". В связи с этим в практике работы с молодыми баскетболистками необходимо особое внимание обращать на совершенствование адаптационных механизмов за счёт изменения объективных характеристик, обеспечивающих накопление соревновательного опыта (оптимальный игровой режим в течение матча, турнира, сезона, время пребывания в матчах с разной степенью напряжённости).

5. Сравнение факторных структур подготовленности юных баскетболисток на различных этапах становления мастерства позволяет отметить, что по мере перехода от одного этапа к другому изменяется не только значимость отдельных факторов, но и состав показателей, образующих конкретный фактор.

В особой мере это относится к факторам "Адаптация к соревновательным нагрузкам" и "Психологические особенности". Для первого характерно наполнение более широким комплексом показателей, отражающих адаптацию к психическим соревновательным нагрузкам.

Фактор "Психологические особенности", оставаясь достаточно

значимым на всех этапах многолетней подготовки, претерпевает следующие изменения: по сравнению с первыми двумя этапами (ДЮСШ, дубль), где его образуют преимущественно показатели индивидуально-психологических особенностей, на этапе подготовки в основных составах клубных команд высшей лиги и сборных команд страны, в его состав входят показатели, характеризующие социально-психологические особенности личности и коллектива. В связи с этим специальная подготовка юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса должна строиться с учётом выделенных компонентов психологического фактора.

6. Определены факторы, лимитирующие рост спортивного мастерства юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса, а именно:

- а) различия в уровне специальной подготовленности между юными и взрослыми баскетболистками;
- б) неадекватный объём соревновательных нагрузок, применяемый в работе с молодыми игроками;
- в) снижение степени адаптированности к психическим нагрузкам;
- г) отрицательный эффект социально-психологической адаптации.

В связи с этим повышение эффективности адаптации юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса должна осуществляться за счёт:

- во-первых, выбора рационального типа стратегии адаптации с использованием разработанных вариантов: непрерывного и дискретного;
- во-вторых, создания оптимальных объёмов соревновательных нагрузок как в процессе срочной, так и долгосрочной адаптации с использованием разработанных нами игровых режимов;
- в-третьих, снятия рассогласованности протекания адаптации,

которая является следствием расхождения в показателях прироста успешности: а) атакующих и б) защитных действий.

7. Разработан и экспериментально обоснован комплекс методических приёмов, направленных на повышение роста спортивного мастерства юных баскетболисток при переходе в команды высокого класса, а именно:

- комплекс упражнений, направленные на совершенствование тех сторон подготовленности юных баскетболисток, по которым они уступают взрослым спортсменкам;
- методы оптимизации психических состояний юных баскетболисток в процессе соревновательной деятельности (установка на игру, индивидуализация разминки, порядок проведения замен по ходу матча, варьирование объёмом стрессовых нагрузок);
- методы совершенствования социально-психологической адаптации за счёт специальной организации деятельности, формирования адекватной самооценки, повышения социометрического статуса.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для совершенствования специальной подготовки юных высококвалифицированных баскетболисток при переходе в команды высшей лиги рекомендуется следующий комплекс методических приёмов:

I. Комплекс упражнений, направленный на совершенствование отстающих звеньев в специальной подготовленности юных спортсменов, а именно: а) физических качеств (прыгучести, скоростной выносливости); б) технико-тактической подготовленности (добывание мяча, голевые передачи, заслоны, эффективность защитных действий за исключением перехватов мяча).

Необходимо особое внимание обращать на развитие у юных баскетболисток способности к агрессивному поведению, поскольку они значительно уступают взрослым спортсменкам по игровым показате-

лям, требующим проявления волевых "бойцовских" качеств (овладение нейтральным мячом, провоцирование фола и т.д.).

При проведении комплекса упражнений целесообразно предусматривать характер межличностных отношений, так как при переходе юных игроков в более высокую по классу команду формируются новые статусно-ролевые и межличностные отношения, имеющие чаще всего негативный характер (снижение формального и неформального статуса, неадекватность самооценки). С этой целью рекомендуется следующая последовательность выполнения упражнений:

- групповые упражнения, исключающие конфликтность, напряженность соревнования, ролевую неопределенность;
- групповые упражнения, стимулирующие положительные эмоции, взаимную помощь, интенсивное общение участников;
- групповые задания предпочтительно с общей оценкой деятельности группы для формирования общезначимой групповой цели.

Для эффективного управления соревновательной деятельностью юных баскетболисток необходимо особое внимание обращать на характер срочной и долгосрочной адаптации. В случае, если молодые игроки уступают взрослым по показателям успешности игровой деятельности в пределах от 15,0% до 25,8%, рекомендуется дискретный тип адаптации, при котором количество сыгранных матчей в игровом сезоне варьируется от 30,1% до 77,4%. Для юных игроков, незначительно уступающих по уровню подготовленности взрослым баскетболисткам (до 15%), рекомендуется применять непрерывный тип адаптации, характеризующийся участием в 89,2% - 100% матчах соревновательного сезона.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсменок к успешности игровой деятельности рекомендуются следующие игровые режимы:

- для юных баскетболисток с высокоактивным-высокоэффективным уровнем игры оптимальное время участия в матчах составляет от 14,7±1,0 до 24,9±0,9 минут (36,5% - 62,3%);

- с низкоактивным-высокоэффективным уровнем игры - соответственно от 11,9±0,6 до 20,4±1,2 минут (29,8% - 51,0%);

- с высокоактивным-низкоэффективным уровнем игры - соответственно от 7,7±0,4 до 16,5±1,0 минут (19,3% - 41,3%);

- с низкоактивным-низкоэффективным уровнем игры - соответственно от 6,0±0,1 до 14,0±0,8 минут (15,0% - 28,0).

2. Для оптимизации психических состояний юных баскетболисток в процессе СД рекомендуется применять разработанный нами комплекс методических приёмов, включающий:

а) психолого-педагогические аспекты установки на игру в зависимости от индивидуально-психологических особенностей спортсменок;

б) индивидуализация разминки по объёму, интенсивности и содержанию. В работе с юными баскетболистками рекомендуются следующие её варианты: "пассивная разминка" предлагается игрокам с сильной (по возбуждению), неуравновешенной, подвижной нервной системой; "активная разминка" для баскетболисток с сильной, уравновешенной, инертной нервной системой; "объёмная разминка" предлагается спортсменкам с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой;

в) порядок проведения замен по ходу матча с учётом: успешности игровой деятельности; толерантности к стресс-факторам; критических точек снижения эффективности игровой деятельности; напряжённости игровой ситуации в момент проведения замен (по фонду счёта игры); регуляция пауз отдыха;

г) варьирование объёмом стрессовых соревновательных нагрузок по количеству:

- времени участия в игровых эпизодах разной степени напряжён-

ности не более: 4,0±0,1 мин. "чистого" времени при разнице в счёте матча от 0 до +3 очков; 5,1±0,3 мин. - при разнице в счёте от +4 до +9 очков; 5,7±0,5 мин. - при разнице в счёте от +10 до +14 очков; 7,4±0,6 мин. - при разнице в счёте от +15 очков и более;

- матчей, дифференцированных по уровню напряжённости: высокой - 22,8±1,5%; средней - 49,3±3,6%; низкой - 28,4±1,6%.

3. Для эффективного протекания адаптации молодых баскетболистов в командах высокого класса необходимо обращать внимание на определенные компоненты социально-психологического фактора, а именно - характеристику коллектива с точки зрения приемлемости нового члена, команды, изменения социометрического статуса, повышения самооценки. Рекомендуются следующие методические приёмы: методика ситуативно-ролевой игры; анализ спортсменом и тренером результатов ОД (успешного, неуспешного выступления; основных конкурентов); формирование ситуаций, способствующих развитию адекватной самооценки.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

1. Рациональные варианты комплектования спортивных команд: Методические рекомендации / Ю.В.Озеров, А.П.Травина, Л.Б.Андрющенко и др. - М., - 1986. - 24 с.

2. Методы контроля соревновательной деятельности в командно-игровых видах спорта: Методические рекомендации / Ю.М.Портнов, А.П.Травина, Л.Б.Андрющенко и др. - М., 1987. - 29 с.

3. Андрющенко Л.Б., Травина А.П., Сатылов М.А. Об особенностях адаптации баскетболистов - юношей в командах высокого класса // Методические рекомендации по подготовке резерва в спортивных играх. - Киев, 1987. - С. 48-52.

Андр.