Ч 515.66
Р-782

ГРУЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

14-17
22-25

РОСТКОВСКИЙ Дмитрий Дмитриевич

УДК 796.011:015

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ МЕТОДОМ ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

А в т о р е ф е р а т

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Тбилиси - 1990

4515.66
Р-782

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Преображенский И.Н.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук Портнов Ю.М.

кандидат педагогических наук доцент Дзагания Д.Г.

Ведущая организация: Московский областной педагогический институт

2487/11

Защита диссертации состоится 29 мая 1990 г. в 14 час. 00 мин. на заседании специализированного совета К 046.08.01 в Грузинском государственном институте физической культуры (380062, Тбилиси, проспект Чавчавадзе, 49).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Грузинского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан 26 мая 1990 г.

Ученый секретарь специализирвоанного совета, кандидат педагогических наук А.Г.Шерозия

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Характерной особенностью развития современной методической мысли в спортивных играх является усиление внимания специалистов к средствам соревновательной и игровой подготовки как важнейшим элементам единой системы тренировки (Ю.М.Портнов, 1988; В.Н.Платонов, 1988; А.Я.Гомельский, 1985; Д.Г.Дзагания, 1989 и др.).

Метод соревновательной подготовки применяется для целенаправленной и сбалансированной тренировки на конкретных этапах и в конкретных условиях методического комплекса подготовительных и контрольных матчей для наиболее рационального и эффективного решения задач интегральной подготовки команды к главному соревнованию цикла (Ю.В.Верхошанский, 1988).

Игровая подготовка также является интегральной формой подготовки спортсменов (Ю.М.Портнов, 1989). Она направлена на совершенствование умений вести активную борьбу в альтернативных ситуациях. Главное средство игровой подготовки - специально организованная и управляемая двусторонняя учебная игра, проходящая на оптимальном эмоциональном уровне занимающихся. Основная задача в этой игре состоит не столько в том, чтобы добиваться победы над соперниками-партнерами, а в совершенствовании тактического мышления, видении и понимании ситуации по-новому, путях и способах их решения, взаимодействии с партнерами.

Как показывает опыт работы в вузовских командах, особенности построения тренировки баскетболистов-студентов заключаются в том, что игрокам достаточно высокой квалификации приходится неоднократно за сезон выходить на "пик" спортивной формы, при этом наиболее ответственные турниры попадают, как правило, на вторую часть годичного цикла. Фундаментальная подготовка этих игроков обычно не превышает полутора-двух месяцев, а потому тренеру часто не удается сохранить на высоком уровне специальную работоспособность. Положение усложняет неравномерный календарь соревнований и определенные противоречия в задачах спортивной и учебно-профессиональной подготовки студентов на ряде этапов учебного года. Поэтому решение проблемы рационального сочетания тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом учебного процесса представляет в настоящее время магистральную линию оптимизации системы подготовки баскетболистов в условиях вуза.

Целью исследования является усовершенствование системы тренировки квалифицированных баскетболистов-студентов в условиях вуза на основе рациональной методики игровой и соревновательной подготовки, способствующей существенному повышению активности, эффективности и стабильности соревновательной деятельности.

Рабочая гипотеза. Можно предположить, что успешность реализации современных требований к активности, эффективности и стабильности соревновательных действий студенческих баскетбольных команд при сохранении достаточно высокого качества учебной работы обеспечивается путем:

- увеличения объема, повышения интенсивности игровой и соревновательной подготовки, их рациональной сбалансированности в учебном году при неизменных суммарных затратах времени;

- некоторого сокращения объемов физической, функциональной и технико-тактической подготовки, в значительной степени компенсируемого целенаправленным использованием методов и средств "сопряженных воздействий", "ситуационной тренировки", а также углубленной индивидуализированной арботы;

- поэтапной упорядоченности основных задач подготовки и соответствующего программного материала во взаимосвязи с гибким управлением энергетической, координационной, психической напряженностью игровой и соревновательной деятельности с учетом динамики напряженности учебной деятельности студентов-баскетболистов.

Научная новизна исследования. Результаты исследования позволили получить новые научные данные о структуре и содержании соревновательной деятельности баскетболистов-студентов с учетом реализуемых ими игровых нагрузок и учебных заданий.

Разработана и внедрена в практику новая модель структуры годичного тренировочно-соревновательного макроцикла, в которой отражена взаимосвязь наиболее существенных параметров процесса подготовки по этапам.

Выделены и научно обоснованы в рамках этого макроцикла этапы, имеющие конкретную целевую направленность в аспекте сконцентрированных, несколько увеличенных по объему игровых и соревновательных нагрузок.

Проверена рациональность системы поэтапного контроля, основной задачей которой является диагностика и оперативное управление состоянием спортивной формы игроков.

Дополнена батарея достаточно информативных и [illegible]ных тестов для педагогической и психофизиологической оценки динамики отдельных сторон скоростно-силовой подготовленности, уровня технического мастерства и специальной работоспособности.

Игровая и соревновательная нагрузка рассматривается как парциальная, т.е. нагрузка, сосредоточенная в группах однонаправленных упражнений, входящих составной частью в тренировочное занятие.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что они могут быть положены в методическую основу практической работы в командных спортивных играх. Эти же результаты могут быть использованы тренерами баскетбольных команд вузов при планировании и программировании учебно-тренировочного процесса, системы и календаря соревнований в годичном макроцикле с учетом рекомендуемых объемов игровой и соревновательной подготовки, ведущих ее факторов, блоков эффективных средств и методов развития физических качеств, формирования технических навыков и приемов управления спортивной формой.

Обоснованные в работе подходы рекомендуются для внедрения в практику учебного процесса по спортивным играм для институтов физической культуры с целью его оптимизации.

Реализация работы состоит в использовании материалов исследования в процессе подготовки и соревнований баскетбольных комаид ММСИ, МОПИ и МПИ в первенстве вузов г.Москвы.

Апробация работы осуществлялась на совместном заседании отдела спортигр и сектора разработки концепции опережающего развития систем подготовки ВНИИФК и ЦНИИ "Спорт".

Основные положения, выносимые на защиту:

- оптимальная структура построения годичного макроцикла по этапам с акцентированием на каждом из них параметров игровой и соревновательной деятельности во взаимосвязи с гибким управлением энергетической, координационной, психической напряженностью;

- оптимальное соотношение средств игровой и соревновательной подготовки баскетболистов в условиях вуза;

- рациональная методика игровой и соревновательной подготовки баскетболистов во взаимосвязи с программой комплексного контроля в условиях рационального календаря соревнований.

Основные положения, вносимые на защиту:

- оптимальная структура построения годичного макроцикла по этапам с акцентированием на каждом из них параметров игровой и соревновательной деятельности во взаимосвязи с гибким управлением энергетической, координационной, психической напряженностью;

- оптимальное соотношение средств игровой и соревновательной подготовки баскетболистов в условиях вуза;

- рациональная методика игровой и соревновательной подготовки баскетболистов во взаимосвязи с программой комплексного контроля в условиях рационального календаря соревнований.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, обсуждения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертации изложена на 88 стр. машинописи. текста, включает 12 таблиц. Список литературы содержит 118 источников, в том числе 8 зарубежных.

Задачи, методы и организация исследования. В работе решались следующие задачи:

1. Обосновать теоретические и методологические подходы к определению сущности, содержания, структуры игровой и соревновательной подготовки в студенческом баскетболе.

2. Исследовать специфику спортивной деятельности баскетболистов-студентов в условиях вуза и усовершенствовать процесс их подготовки на различных этапах годичного макроцикла.

3. Определить оптимальное соотношение средств, методов игровой и соревновательной деятельности баскетболистов-студентов в структуре физической и технико-тактической подготовки с учетом индивидуальных особенностей.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы программных материалов, планирующих документов и отчетов;

- беседы с тренерами и преподавателями вузов по специальному вопроснику;

- педагогические наблюдения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности игроков;

- комплексное контрольное тестирование (педагогическое и психофизиологическое);
- педагогический эксперимент.

Результаты исследования обрабатывались с помощью современных методов математической статистики.

Организация исследования предусматривала осуществление трех взаимосвязанных разделов на протяжении 1987-1988 гг.: предварительного, экспериментального и заключительного (итогового).

Первый раздел был посвящен анализу состояния проблемы в целом с целью выбора, уточнения и научного обоснования направления исследования, сбору и систематизации первичной статистической информации о тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов, их индивидуальных особенностей с учетом выполняемых игровых функций. Рассмотрена предлагаемая динамика распределения парциальных объемов игровой и соревновательной нагрузки по определенным этапам каждого годичного макроцикла. Осуществлялась апробация ранее сформулированного комплекса упражнений по методу сопряженных воздействий и "ситуационной тренировки". Уточнялись методы исследования, контрольные тесты, программные требования, интегральные модельные показатели.

Основное содержание второго раздела работы составило проведение педагогического эксперимента на базе студенческой мужской баскетбольной команды ММСИ. Эксперимент проводился в течение двух годичных тренировочно-соревновательных макроциклов 1987-1988 гг., характер его был последовательно-сравнительным. В обоих годичных макроциклах команды ММСИ реализовала примерно одинаковые по величине и напряженности тренировочные и соревновательные нагрузки.

Однако, если в макроцикле - 1987 в команде преимущественно использовалась методика игровой и соревновательной подготовки, соответствующая общепринятым программным и нормативным рекомендациям, то в следующем годичном макроцикле - 1988 игровая и соревновательная подготовка представляла собой целенаправленный, четко спланированный поэтапный процесс взаимосвязанного совершенствования различных сторон подготовленности квалифицированных баскетболистов на основе современных концептуальных принци-

пов и разработанной по их ориентировам экспериментальной методике.

На всех тренировочных сборах и занятиях команды проводились педагогические наблюдения за ходом реализации намеченных планов и программ. Периодически контролировалось выполнение игроками индивидуальных заданий на этап. В узловых моментах годичных макроциклов проводилось контрольное комплексное (педагогическое и психофизиологическое) тестирование.

В официальных состязаниях собирались и анализировались соревновательные показатели.

При оценке экспериментальной методики игровой и соревновательной подготовки баскетболистов вычислялись индивидуальные, среднегрупповые (по амплуа) и командные величины прироста фиксируемых показателей. Эффективность и рациональность данной методики подтверждалась:

- степенью приближения к программным требованиям и нормам, подготовленности баскетболистов-студентов;
- динамикой роста фиксируемых показателей от одного годичного макроцикла к другому;
- достоверными сдвигами в контрольных тестированиях;
- сдвигами в интегральных показателях соревновательной деятельности, а также в отдельных технико-тактических показателях, связанных с проявлением игровых способностей и дифференцированных на "средние по турниру" и "с главными соперниками", на достигнутые основным составом команды и резервом;
- сравнением показателей учебно-производственной деятельности в учебных годах 1987-1988 (зачетная сессия, экзамены, производственная практика.

Третий раздел включал обработку полученных экспериментальных материалов, их систематизацию, обобщение и интерпретацию.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Анализ материалов педагогических наблюдений

Беседы с рядом ведущих тренеров вузовских коллективов по специальному вопроснику, с одной стороны, не позволил выявит достаточно обоснованных методических подходов к поэтапному построению тренировочного процесса, но,с другой, дал возможность уточнить отдельные положения, способствующие его оптимизации. Анализ анкет позволил установить, что:

- соревновательная подготовка не может заменить другие элементы системы и в "чистом" виде ведет к натаскиванию спортсменов на средний уровень проявления своих возможностей и отрицательно проявляется в решающих матчах официальных первенств;

- рост объемов и повышение напряжения соревновательной практики без совершенствования ее структуры, внутреннего развития и влияния на уровень подготовленности команды создают реальную опасность психической перегрузки игроков;

- соревновательная подготовка обладает значительным контролирующим потенциалом: на базе углубленного анализа динамики игровых (преимущественно, технико-тактических) показателей, достигнутых командой в ходе многодневного турнира или одного матча, можно с достаточной достоверностью и объективностью оценить правильность выбора стратегического и тактического направления подготовки, оптимизировать модели игры против главных соперников;

- соревновательная подготовка, как мощный рычаг управления спортивной формой, должна быть органически увязана с остальными ее разделами в единую систему и участие в официальных встречах не должно нарушать последовательность и методическую стройность тренировочного процесса в команде;

- целостность участия в подготовительных и контрольных турнирах не вызывает сомнений тогда, когда команда либо завершила объемную работу над решением отдельных узловых задач подготовки, либо когда она готовится к соревнованиям годичного цикла;

- следует учитывать, что во втором полугодии появляется определенный фон усталости (после зачетов, экзаменов и др.), поэтому в этот период тренировочная нагрузка должна быть не-

сколько ниже;

- в подготовительном периоде, несмотря на относительно короткие его сроки, не следует увлекаться темпами наращивания тренировочных нагрузок, лучше увеличивать количество занятий без существенного увеличения объема нагрузок и добиваться сбалансированности:

а) аэробной и анаэробной работы (в пользу аэробной и смешанной);

б) околопредельных и больших нагрузок с малыми и средними нагрузками (обращая внимание на содержательную сторону подготовки);

в) в применении средних и близких к ним нагрузок с достаточно большими объемами;

г) в использовании нагрузок по принципу "маятника");

д) в соотношении средств игровой и соревновательной подготовки в соответствии с другими ее разделами как внутри тренировочного занятия, так и в ходе выполнения отдельных тренировочных занятий.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ 1988 г., ВЫБОР СРЕДСТВ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ

Материал излагается в соответствии со следующими пунктами:

1. Учебно-производственная и спортивная характеристика этапа;
2. Основные тренировочные задачи;
3. Объем и содержание работы по микроциклам;
4. Направленность игровой и соревновательной подготовки;
5. Средства и методические приемы регулирования игровыми и соревновательными нагрузками;
6. Реализация метода "сопряженных" воздействий и ситуационной тренировки;
7. Основное содержание индивидуальных занятий.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенных предварительных исследований и практических проверок явились предпосылкой для разработки рациональной структуры тренировочных нагрузок игрового и соревновательного характера, которая наиболее соответствовала специфике подготовки квалифицированных баскетболистов-студентов с учетом выполняемой ими учебно-производственной работы в институте. Все это позволило уточнить и конкретизировать содержание рабочей гипотезы и организацию педагогического эксперимента.

Основной педагогический эксперимент проводился в первой мужской баскетбольной команде ММСИ и ее ближайшего резерва на протяжении двухгодичных тренировочно-соревновательных макроциклов 1987 и 1988 гг. К постоянному участию в данном эксперименте были привлечены 18 баскетболистов-студентов Ш-1У курсов в возрасте 21-22 года. Кроме этого анализировались материалы соревновательной деятельности 47 баскетболистов-студентов других вузов, собранные на городских и всесоюзных соревнованиях.

Перед студенческой командой ММСИ были поставлены задачи занять 3-4 место в первенстве вузов г.Москвы и призовое место в чемпионате вузов Министерства здравоохранения СССР, а также подготовить шесть-семь игроков первого разряда ЕВСК и выявить перспективных одаренных спортсменов.

Соотношение основных параметров рабочего времени и в том числе количество проведенных контрольных и официальных матчей в обоих годичных макроциклах - 1987 и 1988 - оказались примерно идентичными (табл. 1). В каждом макроцикле проведены первенства вузов г.Москвы в два круга, чемпионаты вузов Министерства здравоохранения СССР и отборочные турниры.

Однако в этих макроциклах по-разному распределялось тренировочное время для решения поставленных задач игровой и соревновательной подготовки; конкретно (табл. 1):

- время на игровую и соревновательную подготовку увеличено на 10%;
- интенсивность игровой и соревновательной подготовки возросла на 8 баллов;

Динамика тренировочно-соревновательных нагрузок по этапам 1988 года: итоги 1988 и 1987 гг.

Таблица 1

№№ пп	Нагрузки	Этапы	I	II	III	IУ	У	У1	Всего за год 1988 г.	1987 г.
1.	Тренировочных дней		35	78	33	53	44		243	241
2.	Тренировочных занятий:	Всего индив.	70/20	64/14	47/17	34/4	32/8		248/63	245/49
3.	Тренировочн.занятий с малой и средней нагрузкой		48	44	37	22	17		168	159
4.	Тренировочн.занятий с большой нагрузкой		15	13	7	8	11		54	57
5.	Тренировочн.занятий с околопредельн. нагрузкой		7	7	3	5	4		26	29
6.	Всего тренировочных часов		122,5	188	71,5	75	76		533	535
	в том числе:									
	- на физическую подготовку (%)		47	37	20	23	27		33	37
	- на технико-тактическую подготовку (%)		29	25	28	32	33		29	34
	- на игровую и соревновательную подготовку (%)		24	38	52	45	40		38	28
7.	Подготовит. и контрольных матчей		3	3	3	2	4		15(10+5)	13(9+4)
8.	Официальных матчей		-	11	8	11	5		35(22+13)	35(22+13)
9.	Интенсивность игровой и соревновательной подготовки (в баллах)		39	46	55	68	65		60	52
10.	Объем упражнений по сопряженному методу (в часах)		27	43	16	13	11		108	60
11.	Объем упражнений в ситуационной тренировке (в часах)		14	29	19	21	14		97	58

- время на физическую и технико-тактическую подготовку было сокращено соответственно на 4% и 5%;

- объем упражнений по методу "сопряженных воздействий" в 1988 году был реализован на 48 часов больше, чем в 1987 г., а по "ситуационной тренировке" - на 39 часов;

- количество индивидуальных занятий возросло в 1988 г. на 14.

Дополнительно в макроцикле - 1988 осуществлялось поэтапное планирование и программирование игровой и соревновательной подготовки с целенаправленным использованием усовершенствованных средств и методов скоростно-силовой и технико-тактической подготовки.

Как указывалось выше, комплексное контрольное тестирование подготовленности и состояния баскетболистов проводилось трижды в течение каждого макроцикла. Далее рассчитывались и анализировались интегральные соревновательные показатели каждого турнира командные и отдельно индивидуальные с учетом игрового амплуа. Рассматривалась динамика этих (и других показателей) внутри годичного макроцикла и от одного макроцикла к другому.

Наблюдалась общая положительная динамика в показателях контрольных педагогических тестирований как внутри каждого годичного макроцикла, так и между макроциклами - 1987 и 1988 г. Определились достоверные сдвиги в рывках на 20 м (в среднем на 12%), рывках 2x20 м с остановкой (в среднем на 11%), скоростной выносливости (на 9%) и защитных передвижений (на 14%). Следует считать незначительным и разнонаправленные сдвиги в тестах на точность штрафных бросков и в бросках с разноудаленных точек, что можно частично объяснить уменьшением объема "бросковых" упражнений в программах индивидуализированной подготовки второго макроцикла.

Сопоставление соревновательных командных показателей в идентичных турнирах 1987 и 1988 гг. выявило значительный рост коэффициентов активности нападающих и защитных действий (соответственно на 19% и 27%), эффективности защитных действий, включая скоростные (на 16% и 12%). В меньшей степени возросла эффективность нападающих действий, включая скоростные. Небольшие сдвиги в точности бросков в корзину с игры и штрафных бросков представляется возможным увязать с многолетним нара-

станием тренированности игроков с большим спортивным стажем. В то же время существенный "скачок" в показателе борьбы за отскок у щита можно объяснить общей интенсификацией игровых действий команды.

Полезные данные были получены путем сравнительного анализа динамики сокращения "разрыва" между соревновательными показателями команды в среднем за каждый турнир и в матчах с главными (сильными) соперниками, а также между соревновательными показателями игроков основного и резервного составов команды. Указанный разрыв в годичном макроцикле - 1988 по сравнению с макроциклом-1987 сократился в благоприятном направлении почти по всем показателям за исключением потерь мяча. Особенно отчетливо выражены эти сокращения в коэффициентах активности защитных и нападающих действий, эффективности защитных действий, сбалансированности атак корзины, борьба за отскок у своего щита. Некоторое ухудшение показателя потерь мяча вызвано по всей вероятности стремлением команды к высокоскоростным операциям (таблицы 2 и 3).

Что касается расхождений между соревновательными показателями основного состава команды и резервного состава в одних и тех же турнирах и матчах, то уменьшение этих расхождений следует признать весьма существенным в бросках с игры (с 10% до 5,8%), в штрафных бросках (с 9,9% до 6,8%), в количестве взятых отскоков от обоих щитов (с 46 до 29) и количестве перехватов мяча у соперников (с 7 до 4).

Следует выделить сравнительные данные по процессу объективизации самооценки баскетболистами качества своих выступлений в соревнованиях от 1987 г. к 1988 г. по пятибалльной системе. По трем соревнованиям годичного макроцикла - 1987 рассогласование между средней самооценкой игроков и оценкой их выступлений со стороны тренеров команды составляло 0,52-0,44 - 0,34 балла, в то время как аналогичное рассогласование для макроцикла - 1988 составляло всего 0,17-0,17-0,13 балла. Есть достаточно оснований думать, что подобные факты являются следствием целенаправленной "ситуационной" тренировки.

В ходе двухлетней экспериментальной работы одновременно с определением педагогических параметров, фиксировались показатели, характеризующие физическую работоспособность и психофизи-

Таблица 2

Соревновательные командные показатели в турнирах 1987 года
(в среднем за турнир)

№№ пп	Показатели / Соревнования	1 ч.п-ва Москвы		Чемпионат МЗ СССР		II ч.п-на Москвы		Дополнительные	
		Средние	С главн. соперн.	Средние	С главн. соперн.	Средние	С главн. соперн.	Средние	С главн. соперн.
1.	Активность нападения (коэф.)	1,67	1,61	1,70	1,63	1,78	1,67	1,75	1,68
2.	Активность защиты (-"-)	0,58	0,52	0,64	0,57	0,68	0,59	0,66	0,56
3.	Эффективноть напад. (-"-)	0,60	0,56	0,66	0,61	0,72	0,63	0,76	0,66
4.	Эффективность защиты (-"-)	-0,93	-0,96	-0,90	20,94	-0,86	-0,91	-0,81	-0,84
5.	Скоростная игра в нападении (-"-)	0,15	0,11	0,17	12	0,18	0,14	0,21	0,16
6.	Скоростная игра в защите (-"-)	-0,25	-0,29	-0,23	-0,28	-0,22	-0,27	-0,20	-0,24
7.	Сбалансированность атак корзины (-"-)	0,42	0,38	0,45	0,40	0,46	0,41	0,47	0,40
8.	Броски с игры (%)	41	35	45	38	44	37	42	36
9.	Штрафные броски (%)	59	55	62	57	65	58	61	55
10.	Борьба за отскок щита (%)	54	50	57	52	60	53	59	51
11.	Борьба за отскок у щита соперника	28	27	29	29	31	26	27	27
12.	Перехваты, отбивания, выбивания (к-во)	12	8	13	9	15	11	16	13
	Потери мяча (к-во)	17	19	14	17	13	15	11	14

Таблица 3

Соревновательные командные показатели в турнирах 1988 года
(в среднем за турнир)

РР пп	Показатели	Соревнования	1 ч. п-ва Москвы		Чемпионат МЗ СССР		П ч. п-ва Москвы		Дополнительные соревнования	
			Средние	С главн. соперн.	Средние	С главн. соперн.	Средние	С главн. соперн.	Средние	С главн. соперн.
1.	Активность нападения (коэф.)		1,76	1,70	1,81	1,75	1,87	1,83	1,90	1,85
2.	Активность защиты	(-"-)	0,62	0,57	0,68	0,65	0,73	0,69	0,75	0,70
3.	Эффективность нападения	(-"-)	0,64	0,59	0,73	0,69	0,81	0,76	0,77	0,74
4.	Эффективность защиты	(-"-)	-0,87	-0,89	-0,81	-0,84	-0,75	-0,79	-0,76	-0,72
5.	Скоростная игра в нападении	(-"-)	0,16	0,13	0,19	0,16	0,22	0,20	0,21	0,19
6.	Скоростная игра в защите	(-"-)	-0,23	-0,27	-0,18	-0,22	-0,15	-0,17	-0,14	-0,17
7.	Сбалансировать сток корзины	(-"-)	0,44	0,40	0,43	0,46	0,51	0,48	0,52	0,50
8.	Броски с игры	(%)	44	41	50	47	48	44	46	43
9.	Штрафные броски	(%)	63	60	65	61	67	64	63	59
10.	Борьба за отскок у своего щита	(%)	57	55	61	60	63	59	61	57
11.	Борьба за отскок у щита соперн.	(%)	32	30	34	32	36	35	36	34
12.	Перехваты, отбивания, выбивания	(к-во)	15	13	17	16	19	15	17	14
13.	Потери мяча	(к-во)	19	20	17	17	18	16	16	15

ологические реакции. Это позволило комплексно оценивать подготовленность баскетболистов - студентов и исследовать механизмы адаптации их к объемной игровой и соревновательной нагрузки.

Спортсмены в течение двухгодичных тренировочно-соревновательных макроциклов примерно в одни и те же сроки тестировались при помощи ступенчато повышающейся велоэргометрической нагрузки, выполняющейся "до отказа". При этом определялись основные показатели кардиореспираторной системы, обусловливающие максимум аэробной и анаэробной производительности. До и после нагрузки определялся уровень психофизического статуса (самочувствие, активность, настроение, сложная сенсомоторная реакция, корректурная проба, теппинг-тест).

В первом обследовании в начале макроцикла - 1987 выявилось, что мощность выполняемой работы, рассчитанной на кг массы тела, критической мощности, а также других физиологических показателей (МПК, ЧСС потребление O_2 и др.) были выше при меньших значениях дыхательного коэффициента. Это отражает достаточно высокий уровень функциональных возможностей организма.

Во втором обследовании снижение эргометрических показателей аэробной производительности и нарастание анаэробных процессов свидетельствуют о том, что в системе тренировки баскетболистов с июля по январь месяцы отсутствовали (или были минимализированы) средства, способствующие поддержанию достаточного уровня физической работоспособности.

Третье обследование, проведенное в мае 1987 года, обнаружило возрастание эргометрических показателей работоспособности по сравнению с предыдущим обследованием. Имелась тенденция к возрастанию МПК.

Что касается особенностей изменения психофизиологических функций организма баскетболистов, то "самочувствие" практически не менялось от июля до января, но к маю было выражено некоторое снижение этого показателя (с 4,83 до 4,61, таблицы 4 и 5) с последующей стабилизацией. "Активность" к концу макроцикла - 1987 заметно упала (с 5,31 до 5,01), т.е. желание активно заниматься физическими упражнениями не удерживалось на исходном уровне. "Настроение" также неуклонно снижалось (4,74 до 4,12), а затем в мае оставалось стабильным на более низком уровне.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Таблица 4

Динамика психофизического статуса баскетболистов
в обследованиях 1987 г.

Показатели	1 обследование				2 обследование				3 обследование			
	до нагрузки		после нагрузки		до нагрузки		после нагрузки		до нагрузки		после нагрузки	
	M	±	M	±	M	±	M	±	M	±	M	±
С	4,83	0,15	4,51	0,14	4,87	0,14	4,66	0,13	4,61	0,15	460	0,13
А	5,31	0,16	5,15	0,15	5,43	0,15	527	0,16	5,01	0,14	4,81	0,14
Н	4,74	0,15	4,28	0,14	4,65	0,16	4,21	0,13	4,12	0,13	4,10	0,16
ССМР, ошибки	1,81	0,16	2,16	0,21	1,90	0,21	0,21	0,28	1,83	0,27	2,02	0,25
Латентное время, МС	572	30,9	536	29,6	569	52,7	527	32,4	551	31,0	548	29,9
Моторное время МС	170	25,3	253	17,9	168	10,9	231	17,0	189	15,9	233	16,8
Корректурная проба	68,75	2,03	79,1	2,00	70,83	2,4	8564	3,03	69,12	2,17	75,31	2,23
Тонус мышц	42,5	2,85	50,6	2,93	44,3	2,66	49,8	2,18	50,1	3,00	67,2	2,88
Амплитуда	15,91	1,31	16,32	1,38	15,28	1,73	17,14	1,52	16,39	1,48	15,81	1,44
Теппинг-тест	46,81	2,99	50,22	3,25	48,21	3,13	50,37	2,96	46,13	2,85	50,96	2,16

Таблица 5

Динамика психофизического статуса баскетболистов
в обследованиях 1988 г.

Показатели	1 обследование				2 обследование				3 обследование			
	до нагрузки		после нагрузки		до нагрузки		после нагрузки		до нагрузки		после нагрузки	
	M	±	M	±	M	±	M	±	M	±	M	±
С	4,85	0,16	4,51	0,21	4,90	0,16	4,43	0,19	5,21	0,13	5,22	0,15
А	5,16	0,17	4,72	0,19	5,26	0,18	4,57	0,18	6,10	0,11	6,05	0,12
Н	5,01	0,18	5,15	0,19	4,91	0,15	5,20	0,17	5,72	0,14	5,75	0,11
ССМР, ошибки	1,86	0,13	3,10	0,16	1,75	0,17	3,67	0,29	1,59	0,11	1,93	0,26
Латентное время, МС	575	28,7	522	31,5	568	31,4	527	21,5	522	18,3	499	16,2
Моторное время, МС	170	13,6	218	12,8	167	10,3	241	12,1	162	12,6	184	13,0
Корректурная проба	71,7	2,71	89,2	2,11	67,7	2,12	88,0	2.72	86,3	1,75	88,1	1,86
Тонус мышц	43,15	2,53	49,1	2,61	42,9	2,73	49,9	2,47	40,2	1,83	43,5	1,64
Амплитуда	17,13	1,32	19,2	1,37	15,63	1,24	18,38	1,48	21,9	1,22	25,6	1,73
Теппинг-тест	47,2	2,37	51,6	2,16	44,5	2,43	50,6	3,06	51,3	1,36	54,1	1,62

Эти изменения, по всей вероятности, связаны с тем, что у баскетболистов к концу первого макроцикла стала наблюдаться некоторая апатия к физическим нагрузкам вне зависимости от характера мышечной деятельности и самой двигательной активности.

Изменения сложной психомоторной реакции в процессе эксперимента свидетельствуют о том, что баскетболисты имеют достаточный резерв потенциальных возможностей, так как после нагрузки латентное время реакции несколько улучшается, а к концу первой половины макроцикла заметно лучшем, чем вначале. Физическая нагрузка на велоэргометре уже не является, по-видимому, фактором,реально стимулирующим чувствительность сенсорных систем.

Показатели аномалии (по корректурной пробе) остаются практически равнозначными в течение периода июль-май. Но они увеличиваются во всех случаях после педалирования. Показатели теппинг-теста позволяют сделать предположение о том, что еще недостаточно полно используется весь двигательный потенциал испытуемых. Эти параметры остаются в течение всего периода на достаточно высоком, стабильном уровне, а физическая нагрузка не оказывает сколь-нибудь сильного угнетающего воздействия.

Анализируя динамику изменений психофизиологических функций организма, выявили, что в первом.обследовании "Самочувствие" после нагрузки ухудшилось на 7,0%, "Активность" - на 8,5%, а "Настроение" слегка стало выше - на 2,8%. Ошибки при выполнении теста реакции выбора увеличились на 66,7%, латентное время снизилось на 9,2%, а моторное , наоборот, возросло на 28,2%. Корректурная проба улучшилась на 25,4%. Тонус покоя увеличился на 13,8%, а амплитуда тонуса - на 12,1%, максимальное количество движений - на 9,3%.

При обследовании в январе месяце 1988 года показатели психофизиологического статуса игроков изменились следующим образом: "Самочувствие" снизилось на 9,6%, "Активность" уменьшилась на 13,1%, "Настроение" повысилось на 5,9%; при выполнении теста сложной сенсомоторной реакции после нагрузки было выявлено, что количество ошибок возросло примерно в два раза, латентный компонент реакции уменьшился на 7,2%, а моторный компонент увеличился на 44,3%. В то же время продуктивность внимания улучшилась, число просмотренных знаков за две минуты увеличилось на 3,2%.

В заключительном обследовании баскетболистов (май 1988 г.) эти показатели находились на высоком уровне и не проявляли тенденции к ухудшению после физической нагрузки. Аналогичное заключение может быть адресовано к быстроте и точности сложных реакций.

Таким образом, данные психофизиологических обследований баскетболистов и их физической работоспособности дают возможность говорить о следующих выявленных закономерностях:

а) как для первого годичного макроцикла - 1987, так и для второго макроцикла - 1988, характерно было некоторое снижение большинства функциональных и психофизиологических показателей в напряженный период завершения зачетных сессий, сдачи экзаменов и участия в главных соревнованиях года; затем вновь ситуация улучшалась и стабилизировалась;

б) в то же время в макроцикле - 1988 исходный и заключительный уровни работоспособности игроков достоверно превышали таковые 1987 года, а снижение показателей подготовленности в указанный выше период было выражено менее отчетливо.

В целом сравнительная динамика зафиксированных показателей в годичных макроциклах - 1987 и 1988 свидетельствует о более рациональной структуре, целесообразном планировании и программировании макроцикла-1988, а также об адекватности его содержания учебно-производственному процессу в вузе.

В заключение необходимо подчеркнуть, что, несмотря на интенсификацию режима подготовки, существенного увеличения объемов игровой и соревновательной подготовки, все студенты-баскетболисты экспериментальной команды сохранили в 1988 году неплохие в целом показатели учебно-производственной деятельности (таблица 6).

Таблица 6

Показатели учебно-производственной деятельности студентов-баскетболистов экспериментальной команды в 1987 и 1988 гг.

Годы	Виды контроля	1 Зачетная сессия (% успеваемости)	I Экзамены		II Зачетная сессия (% успеваемости)	II Экзамены		Производственная практика
			средний балл	% отличных оценок		средний балл	% отличных оценок	
1987		83	4,1	14	80	3,9	16	Сдана в срок
1988		86	4,3	18	82	4,4	31	Сдана в срок

В Ы В О Д Ы:

1. Успешная реализация в практике концепции "скоростной активности" в современном студенческом баскетболе напрямую связана с научной разработкой эффективной и рациональной методики игровой и соревновательной подготовки квалифицированных спортсменов на основе оптимизированных требований к интенсификации тренировочного процесса.

2. В ходе предварительных исследований выявилось, что:

- рост объема и повышение напряжения соревновательной практики без совершенствования ее структуры, внутреннего развития и влияния на уровень подготовленности команды создают реальную опасность психической перегрузки баскетболистов-студентов;

- игровая и соревновательная подготовка обладает значительным контролирующим потенциалом, базирующимся на углубленном анализе динамики интегральных технико-тактических показателей, достигнутых в ответственных состязаниях;

- соревновательная подготовка - как мощный рычаг управления спортивной формой - должна быть органически увязана с остальными разделами в единую системную целостность, участие

в официальных матчах не должно нарушать последовательность и методическую стройность тренировочного процесса в команде;

- важно избежать форсированности, обеспечив оптимальный темп повышения уровня подготовленности и повышенную реактивность к главным соревнованиям годичного макроцикла; от этого фактора зависит позитивная динамика спортивных результатов баскетбольной команды вуза от года к году, причем следует учитывать, что во втором полугодии появляется определенный фон усталости (после зачетов, экзаменов), поэтому в этот период тренировочная нагрузка должна быть понижена;

- "ударные" соревновательные (или годовые) микроциклы для студентов-баскетболистов явно нецелесообразны, т.к. ведут к перенапряжениям у отдельных игроков перед ответственными турнирами рационально снижать не столько объем, сколько психическое и координационное напряжение нагрузки;

- имеет место определенное отставание центровых игроков от крайних нападающих и защитников в скоростной, силовой и скоростно-силовой подготовленности, что требует индивидуального подхода к специальной физической и технической подготовке баскетболистов данного амплуа.

3. Сравнительный анализ динамики результатов контрольного тестирования физической и технической подготовленности баскетболистов в годичных макроциклах - 1987 и 1988 - показал, что по всем этим результатам достигнутый уровень макроцикла-1988 ни в чем не уступает (а в ряде случаев и превосходит) уровень макроцикла-1987. Тем самым подтвердилась мысль о том, что некоторое сокращение объемов специальной физической и технической подготовки в пользу объемов игровой и соревновательной подготовки удалось компенсировать избранными средствами и методами "сопряженной" и "ситуационной" тренировке на фоне этапной упорядоченности.

4. В целом сравнительная динамика зафиксированных показателей физической работоспособности и психофизиологического статуса игроков свидетельствует о более рациональной структуре, целесообразном планировании и программировании годичного макроклимата-1988, а также об адекватности его содержания учебно-производственному процессу в вузе. Действительно, несмотря на относитель-

ную интенсификацию режима работы, существенного увеличения объемов игровой и соревновательной подготовки все студенты-баскетболисты экспериментальной команды сохранили в 1988 году неплохие показатели при сдаче зачетов, экзаменов, производственной практики.

5. Сопоставление интегральных игровых показателей в идентичных турнирах 1987 и 1988 гг. выявило значительный рост активности нападающих и защитных действий, а также эффективности защитных действий, включая скоростные, в макроцикле - 1988. В меньшей степени возросла эффективность атаки, что скорее всего связано с тем, что баскетболистам не удалось преодолеть до конца трудности управления двигательными навыками на фоне повышенной скорости передвижения и быстроты выполнения приемов.

6. Значительным достижением команды в годичном макроцикле-1988 следует считать бесспорное сокращение "разрыва" между основными соревновательными показателями команды в среднем за каждый турнир и в матчах с главными (сильными) соперниками, а также между технико-тактическими показателями игроков основного состава и резерва.

7. Первостепенным в соревновательном процессе становится совместное (синхронное, адекватное) осмысление и трактовка тренером и игроком складывающейся в матче ситуации. В связи с этим следует выделить сравнительные данные по сокращению величин рассогласования между самооценками баскетболистов качества своих выступлений в конкретных соревнованиях и оценками их выступлений со стороны тренеров команды. Этим же могут быть объяснены позитивные сдвиги в сбалансированности атак корзины с различных дистанций и прежде всего с "трехочковых" дистанций и непосредственно из-под щита.

8. Собранный аналитический и экспертный материал в целом подтверди эффективность и целесообразность использования разработанной нами методики игровой и соревновательной подготовки квалифицированных баскетболистов, связанной со спецификой современного студенческого баскетбола, поэтапным решением поставленных задач, регулированием акцентов на энергетическую, координационную и психическую напряженность нагрузки, а также с рациональным использованием метода "сопряженных воздействий" на "ситуационной" тренировке и индивидуализированным подходом к игрокам.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Построение предсоревновательного этапа высококвалифицированных баскетболистов с использованием игровой и соревновательной подготовки //Тез.докл. Всес. научно-практ.конф.- Таллин, 1986. - С.21-22.

2. Развитие физических качеств скоростно-силового характера с использованием организационных форм круговой тренировки в вузе // Методич. рекомендации для студентов. - М., Знание - 1988 - 23 с. (Соавтор Кудрявцев В.Д.).

3. Особенности физподготовки студентов специализации баскетбола в ММСМ //Методич.рекомендации для студентов.- М., Знание - 1988 - 22 с.

4. Обучение основам техники игры в баскетбол студентов специализации ММСИ //Методич.рекомендации для студентов. - М., Знание - 1988 - 24 с. (Соавтор Ростковская Г.Б.).

5. Организационно-методические особенности развития новых форм в подготовке квалифицированных спортсменов в вузе //Тез. докл. региональной научно-практич.конференции. - Тюмень, 1989 С.11-13.

Соискатель: Д.Д.Ростковский