

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ УССР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

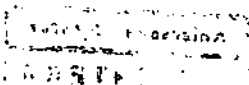
**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ,
ПО ПОДГОТОВКЕ
РЕЗЕРВА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

||
||

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ УССР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПОДГОТОВКЕ РЕЗЕРВА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ



Киев - 1987

Рекомендовано к изданию отделом спортивных игр Госкомспорта
УССР.

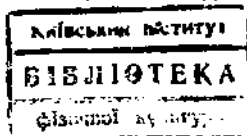
Рассматриваются вопросы отбора детей для занятий спортивными
играми, особенности начальной подготовки юных спортсменов, совре-
менные методические подходы к процессу совершенствования их техни-
ко-тактической и скоростно-силовой подготовленности на отдельных
этапах многолетней тренировки, способы графического построения
структуры микроцикла.

Методические рекомендации предназначены для тренеров, студен-
тов институтов физической культуры и слушателей ФПК.

Ответственный за выпуск Л.А.Латышкевич.

Редактор О.П.Моргушенко.

Отзывы и пожелания направлять по адресу: 252023, Киев - 23,
ул. Куйбышева, 42. Республиканский научно-методический кабинет
Госкомспорта УССР.



248889

МЕТОДИКА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ОТБОРА И КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГАНДБОЛОМ

Тренеры ДЮСШ стремятся отобрать в группы гандбола детей, наиболее успешно прошедших предварительные тестовые испытания. Вместе с тем в возрасте 9-10 лет лучшими, как правило, являются дети, опережающие в своем развитии паспортный возраст. Таким образом, группы начальной подготовки формируются в основном из детей-акселераторов, что положительно сказывается на результатах выступления в соревнованиях среди детей и подростков. Однако в спорте высших достижений больших успехов чаще добиваются спортсмены нормального или даже замедленного развития (В.Н. Платонов, 1985; К.П. Сахновский, 1985 и др.). Целью всей системы отбора является поиск талантливых детей, способных в последующем добиваться результатов международного уровня, поэтому существующая система отбора не вполне соответствует стоящим перед ней задачам.

Исходя из этого, предлагается тестовые испытания проводить не столько с целью отсева "неперспективных" детей, сколько для комплектования однородных групп начальной подготовки. Таких групп у одного тренера может быть 2-3 или больше в зависимости от количества детей, изъявивших желание заниматься гандболом. В конце каждого учебного года необходимо проводить конкурсные испытания с целью определения уровня подготовленности детей и комплектования однородных тренировочных групп на следующий учебный год.

Такой подход к проблеме отбора и комплектования групп начальной подготовки имеет несколько неоспоримых преимуществ: во-первых, значительно расширяется круг поиска талантливых детей; во-вторых, тренеры ДЮСШ имеют возможность длительное время наблюдать за развитием ребенка, что объективизирует процесс следующей ступени отбора - промежуточный; в-третьих, однородный состав учебных и тре-

нировочных групп способствует повышению интереса детей к занятиям гандболом.

Комплектование групп производится на основании комплекса показателей, диагностирующих задатки ребенка к занятиям гандболом. Необходимо отметить, что тестовые испытания новичков целесообразно проводить после 30-40 учебно-тренировочных занятий, на которых осваиваются элементарные навыки в использовании следующих приемов игры: бросок мяча согнутой рукой сверху в опорном положении; передача мяча согнутой рукой сверху в опорном положении; ведение мяча правой и левой руками.

При диагностическом прогнозировании способностей ребенка к спортивной специализации гандбол мнение специалиста-тренера складывается на основании комплекса показателей, характеризующих ряд морфологических признаков ребенка, уровня его физической и двигательной подготовленности, соответствующих специфике ведения игры в гандбол, координационных способностей на фоне развития его физических качеств, способности избирательно выполнять разнообразные приемы игры, умения ориентироваться и творчески решать сложные (для данного возраста) двигательные задачи, а также показателей состояния здоровья ребенка.

Для оценки физических качеств ребенка рекомендуется комплекс контрольных упражнений (тестов), характеризующий основные компоненты его способностей и специализации гандбол.

Такими тестами при отборе детей в детские спортивные школы по специализации гандбол являются:

1. Бег 30 м (на время).
2. Ведение мяча 30 м (на время).
3. Маташе теннисного мяча на дальность (м).
4. Прыжок в длину с места (см).
5. Трехкратный прыжок с места (см) для мальчиков.

6. Обводка шести стоек (расстояние 30 м), среднее время двух попыток.

7. Участие в выполнении сложных комплексных упражнений и в подвижной игре.

Прием указанных контрольных нормативов у детей проводится за два следующих друг за другом занятия (2 дня): 1-й день проводятся бег 30 м с высокого старта, метание теннисного мяча на дальность, прыжок в длину с места и рекомендуемое комплексное упражнение; 2-й - ведение мяча на 30 м, тройной прыжок с места, обводка шести стоек правой и левой руками (расстояние 30 м), участие в выполнении комплексного упражнения и в подвижной игре.

Прием конкурсных испытаний следует проводить таким образом, чтобы каждая следующая попытка ребенка в выполнении того или иного теста (упражнения) следовала не ранее, чем через 20 мин после предыдущей. В судейскую бригаду входят 4-5 специалистов, из которых один возглавляет проводимое мероприятие. Для оценки используется специальная таблица (табл. I).

Положительная оценка результатов, показанных ребенком при выполнении им конкурсных испытаний, еще не может в полной мере дать объективную характеристику о пригодности его для занятий гандболом, так как, во-первых, эти упражнения проводятся изолированно друг от друга; во-вторых, на выполнение каждого упражнения у ребенка имеется достаточно времени и, в-третьих, отсутствует характер единоборства. Только игровая деятельность и комплексный подход к оценке способностей ребенка дадут объективную характеристику о его пригодности к избранной спортивной специализации - гандбол.

Во время участия ребенка в предлагаемой ниже подвижной игре "Борьба за мяч" с элементами гандбола тренер ведет наблюдение за каждым участником, оценивая следующие основные показатели: двигательную активность; рациональное решение двигательной задачи;

Успешная игровая деятельность ребенка оценивается по пяти-балльной системе. Максимальное количество очков, которое может набрать испытуемый за участие в игре, равно 35, минимальное 25. Дети, набравшие 20-25 очков, привлекаются к участию в учебно-тренировочном процессе до следующих контрольных испытаний.

Организация и проведение игры "Борьба за мяч"

Для участия в указанной подвижной игре комплектуют команды по 6 чел. При комплектовании команд желательно, чтобы ростовые показатели соперников были примерно одинаковыми.

После комплектования тренеры заполняют карточку наблюдения и оценки показателей за игровой деятельностью ребенка. Наблюдают за игровой деятельностью участников подвижной игры два тренера, представляющие каждую команду. Игру проводит тренер, который фиксирует время владения мячом каждой командой и соблюдение правил игры.

Для проведения игры "Борьба за мяч" можно использовать любую площадку, размеры которой (учитывая количество игроков в каждой команде) не должны превышать 15 x 15 м (но не менее 10 x 10 м). Игра проводится в два тайма, по 10 мяч каждый, с 5-минутным перерывом. После удара судьи мячом о поверхность площадки участники игры стремятся овладеть высоко подскользящим мячом. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам по команде, которые, используя различные формы перемещений, передачи и ловли мяча, стремятся удержать его в своей команде как можно дольше. Игроки противоположной команды препятствуют своему сопернику в выполнении этой задачи в пределах правил игры. Время владения мячом каждой командой фиксируется, и в конце эти временные показатели суммируются. Побеждает команда, показавшая лучшую сумму времени владения мячом.

Посредством организованного педагогического наблюдения тренеры оценивают основные показатели игровой деятельности ребенка, пользуясь приведенной выше карточкой учета. После оценки всех показателей выводится общая сумма очков, набранных каждым ребенком.

Таким образом, только после оценки двигательных и специфических игровых способностей ребенка устанавливается общая пригодность к спортивной специализации гандбол. Она определяется с помощью комплексных оценок, представляющих собой сумму очков, набранных в тестах, и сумму баллов за участие в игре "Борьба за мяч".

При комплектовании групп можно ориентироваться на количество очков, представленных в табл. 2

Таблица 2

Ориентировочные суммы очков для комплектования групп

Группа: Предваритель- ное тестиро- вание	Год обучения			
	I-й	II-й	III-й	
<u>Мальчиков</u>				
I	Свыше 340	Свыше 430	Свыше 520	Свыше 610
II	310 - 340	400 - 430	490 - 520	580 - 610
III	280 - 310	370 - 400	460 - 490	550 - 580
IV	250 - 280	340 - 370	430 - 460	520 - 550
<u>Девочек</u>				
I	Свыше 210	Свыше 310	Свыше 410	Свыше 510
II	180 - 210	260 - 310	360 - 410	460 - 510
III	150 - 180	250 - 280	350 - 380	450 - 480
IV	120 - 150	220 - 250	320 - 350	420 - 450

Детей, набравших наименьшие суммы очков за выполнение тестов, а также при любой набранной сумме очков набравших менее 19 баллов, при оценке игровой деятельности, не следует привлекать для занятий гандболом.

ОПТИМИЗАЦИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА С ПОЗИЦИИ ТЕОРИИ СЕНСИТИВНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДОВ

Современный уровень соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в спортивных играх выдвигает новые, более высокие требования к учебно-тренировочному процессу юных спортсменов.

Опыт подготовки спортивных резервов свидетельствует, что формирование фундамента спортивного мастерства в основном ведется без учета сенситивных периодов онтогенеза. Это, естественно, снижает эффективность начальной подготовки юных спортсменов, может способствовать разбалансировке возрастного развития двигательных способностей, а также отрицательно сказаться на состоянии здоровья занимающихся и привести к отклонению в процессах роста и созревания их организма.

Исследованиями установлено, что периоды естественного ускоренного возрастного развития двигательных способностей отличаются повышенными адаптационными возможностями организма к воздействию внешних факторов, периоды же преимущественного замедления процессов развития двигательных способностей — снижением эффекта адекватного реагирования организма на воздействие внешней среды. Таким образом, знание сенситивных возрастных периодов для совершенствования отдельных сторон физической подготовленности дает возможность своевременно и с наибольшей эффективностью использовать их для повышения двигательного потенциала юных спортсменов с помощью направленных педагогических воздействий.

Обобщая основные положения современной концепции критических периодов развития моторики человека, правомерным будет считать несенситивными для акцентированного совершенствования двигательных способностей те возрастные периоды, в которых их прирост не превышает в 1,5 раза среднее расчетное величину их прогресса в

определенном возрастном диапазоне (например, от 6 до 17 лет), высокосенситивными - те периоды, в которых изменение двигательных способностей в 1,5-2 раза превышает их среднегодовой прирост, предельно сенситивными - периоды с возрастным увеличением двигательных способностей, более чем в 2 раза превышающим установленную среднюю величину.

Предложенная дифференцировка возрастных периодов наиболее соответствует современным терминологичным положениям теории и методики спортивной тренировки юных спортсменов. Кроме того, она позволяет эффективно управлять процессом совершенствования физической подготовленности юных спортсменов в ходе их многолетней подготовки, а также своевременно воздействовать на двигательные способности школьников, не занимающихся систематически спортом, во время урочных и внеклассных форм занятий физической культурой на протяжении детского и подросткового возрастов.

Для развития и закрепления каждой функции двигательных способностей существует оптимальный возрастной период. В этом периоде легко формируется и прочно закрепляются определенные функции, умения и навыки. Когда же эти сроки пропущены, то, если и удается с большим трудом сформировать те или иные умения, они бывают, как правило, непрочными.

Период второго детства характеризуется у мальчиков активным развитием координационных способностей и двигательного анализатора.

В связи с этим особую актуальность на первом этапе многолетней тренировки юных спортсменов приобретает проблема определения наиболее благоприятных возрастных периодов для обучения техническим приемам ведения спортивного состязания в условиях игры. Изучение особенностей возрастного изменения систем организма, обеспечивающих эффективное освоение "школы" игровых приемов, позволит своевременно направлять педагогические воздействия на формирование у юных спортсменов основ технического мастерства.

На этапе начальной подготовки результативность игровой дел-

тельности и процесса овладения арсеналом приемов игры во многом определяется состоянием физической подготовленности занимающихся, совершенствование которой также целесообразно проводить на основе данных о сенситивных возрастных периодах.

Современная теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки уже располагает сведениями по вопросу изменения двигательных способностей в возрастном диапазоне, охватывающем период начальной подготовки в спортивных играх. Так, в младшем школьном возрасте наблюдаются благоприятные возможности для совершенствования общей выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

Однако сущняка спортивных игр вообще и отдельных их видов в частности настоятельно требует научного поиска степени сенситивности возрастных периодов для совершенствования адекватных двигательных способностей.

При начальной подготовке юных гандболистов целесообразно учитывать, что 11-летний возраст является у мальчиков высокочувствительным для совершенствования прыжковой и беговой, а 12-летний — метательной форм проявления скоростно-силовых способностей. В течение же начальной подготовки юных хоккеистов необходимо исходить из того, что возрастной период 10-12 лет у них особо благоприятен для развития частоты движений при беге на коньках, координационных способностей, включая точность восприятия силовых, временных и пространственных характеристик движений, и скоростно-силовых способностей, реализуемых во время броска шайбы.

Использование в учебно-тренировочном процессе разнообразных средств, направленность которых соответствует отмеченным сенситивным периодам, обеспечит создание необходимых двигательных условий для освоения занимающимися рациональной структуры выполнения приемов игры на этапе их начальной подготовки. Кроме того, такой подход к совершенствованию двигательных способностей юных спортсме-

менов позволит повысить уровень их физической подготовленности и создаст благоприятные предпосылки для эффективного решения задач учебно-тренировочного процесса следующего этапа многолетней подготовки спортивного резерва.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛЬЩИКОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО УЧЕТА СЕНСИТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Успешность прогрессирования юного спортсмена самым тесным образом связана с правильным построением его физической подготовки, а на ее базе — с формированием технического и тактического мастерства.

Особое значение при этом приобретает учет сенситивных периодов развития у юных баскетболистов двигательных способностей в их биологического возраста (А.А.Гуляковский, 1977; В.И.Волков, 1974; И.И.Бахрах, 1966 и др.).

Экспериментальное исследование с участием юных баскетболистов 13, 14 и 15 лет позволило разработать ряд программы их физической подготовки в зависимости от реального "игрового" возраста, сенситивности двигательных способностей и направленного развитию в степени значимости различных двигательных способностей в общей структуре подготовленности баскетболиста высокой квалификации.

Для вычисления реального "игрового" возраста юного баскетболиста можно использовать следующую методику (по Д.Дрекону, 1982):

$$B_{\text{игр}} = \frac{\text{Возраст по росту} + \text{Возраст по весу} + \text{Двойной календарный возраст}}{4}$$

где $B_{\text{игр}}$ — реальный "игровой" возраст, а слагаемые числителя определяются по специальной таблице (табл. 3).

Таблица 3

Средние антропометрические данные юных баскетболистов
(по А. Е. Колычу, В. Мараносичу, 1934)

Возраст, лет :	Рост, см :	Вес, кг :	Ширина расставленных рук, см
17	170	55	172
16	165	50	167
15	160	46	162
14	154	41	157
13	149	33	152

Степень сенситивности двигательных способностей к тренировочным воздействиям (А. А. Гукаловский, 1977, 1985 и др.) определяется по разнице индексов зрелости роста показателей. Их процентное соотношение является основой для формирования структуры физической подготовки юных баскетболистов. Вместе с тем необходимо учитывать значимость уровня развития различных двигательных способностей по их вкладу в структуру подготовленности баскетболиста высокой квалификации. Так, выявлено, что наиболее значимыми являются точность координации пространственных, временных и силовых параметров движения, специальная выносливость, скоростно-силовые качества, быстрота. Учитывая это, представляется целесообразным рекомендовать следующую структуру физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет (табл. 4).

Как видно из табл. 4, можно использовать среднее соотношение развития двигательных способностей юных баскетболистов в течение этапа начала спортивной специализации, которое основано на учете трех важных факторов:

- биологического возраста юных баскетболистов;
- степени сенситивности двигательных способностей к направленному тренировочному воздействию;

Таблица 4

Структура физической подготовки юных баскетболистов
13, 14 и 15 лет (реальный "игровой" возраст), %

Возраст, лет	Основные физические качества				Специальные двигательные способности		
	сила:	быст-рота:	общая выно-сливость:	гиб-кость:	точность дента-льной координации:	скоростно-силовое качества:	специальная выно-сливость:
13	16	12	8	16	20	12	16
14	10	11	15	4	28	15	19
15	10	13	7	15	20	17	20
В среднем на этапе спортивной подготовки специализации (13-15 лет)	12	12	10	11	22	15	18

степени значимости уровня развития двигательных способностей в формировании структуры подготовленности баскетболиста высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В ГАНДБОЛЕ

Уровень спортивной подготовки в гандболе в значительной степени зависит от уровня развития физических качеств и эффективности процесса формирования двигательных навыков у занимающихся.

На начальном этапе занятий спортом небольшой эффект дает разносторонняя физическая подготовка, и в занятиях с юными игроками, наряду с обучением спортивной технике, необходимо развивать физические качества путем применения разнообразных средств и методов физического воспитания.

Содержание и направленность начального этапа тренировки гандболистов в ДЮСШ базируется на целевой направленности системы подготовки по отношению к высшему спортивному мастерству, ориентации нормативных показателей учебно-тренировочного процесса юных гандболистов и учете не только возрастных особенностей, а и требований, которым должна соответствовать подготовленность юного спортсмена в аспекте критериев, характерных для игроков высшего класса.

Оптимальные программы тренировочных воздействий, применяемых в тренировке юных гандболистов :

	9 лет	10 лет
Быстрота	40%	35%
Сила	20%	30%
Ловкость и гибкость	30%	25%
Выносливость	10%	10%

Результаты исследований свидетельствуют о более эффективном изменении показателей уровня развития изучаемых качеств после применения предлагаемых программ тренировочных воздействий по сравнению с общепринятой методикой проведения учебно-тренировочных занятий по программе ДЮСШ.

Необходимо отметить, что спортивная подготовка гандболистов младшего школьного возраста с учетом воспитания выносливости и с преимущественным развитием скоростных, силовых качеств, ловкости в значительной степени способствует улучшению показателей всех физических качеств, что создает прочный фундамент для дальнейшего спортивного совершенствования.

На основании изучения доступной научно-методической литературы и анализа результатов собственных экспериментальных исследований предлагаются следующие практические рекомендации с целью повышения эффективности процесса начальной подготовки гандболистов в ДЮСШ :

I. Специализированные занятия в гандболе целесообразно начи-

нать в 9 лет.

2. Из-за имеющихся значительных различий в уровне функционального состояния, развития двигательных и психических качеств детей 9-10 лет не рекомендуется объединять их для занятий в одну учебную группу.

3. Контроль за исходным состоянием уровня проявления и динамикой двигательных и психических качеств, функционального состояния можно осуществлять с помощью несложных тестов: бег на 20 м; бег на 20 м с ведением мяча; "бумеранг"; бросок мяча весом 1 кг с трех шагов; удержание "утла" в висе; проба Ромберга; тройной прыжок с места; хронодинамометрия; выпрыгивание вверх по сигналу; комплексный тест; тепшинг-тест; Гарвардский степ-тест.

4. В процессе тренировки юных гандболистов на начальном этапе подготовки средства, направленные на развитие основных физических качеств, рекомендуется распределять в соотношении, представленном выше.

Соблюдение практических рекомендаций по разработке содержания и направленности начального этапа подготовки гандболистов в ДЮСШ позволит целенаправленно влиять на учебно-тренировочный процесс и будет способствовать более эффективному отбору способных детей.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ МЯЧА У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

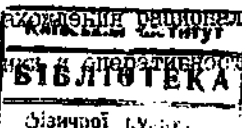
Технико-тактическая подготовка имеет программируемое влияние на физическую, интеллектуальную и психологическую подготовку гандболистов. В современном гандболе технико-тактическая подготовка юных гандболистов 15-16 лет и особенно в плане совершенствования мастерства при бросках мяча приобретает пристальное внимание специалистов в этом виде спорта.

Бросок мяча в гандболе - стереокоординированное двигательное действие, характеризующееся в некоторых отношениях тем, что техника

броска мяча в значительной мере видоизменяется в игровых ситуациях за счет оперативности и быстроты мышления в совокупности с умением управлять (импровизировать) деталями техники движений в экстремальных условиях согласно игровой ситуации.

Установлено, что временные и биодинамические характеристики структуры бросковых движений у гандболистов высокой квалификации имеют ряд закономерностей, в частности : одни звенья тела (проксимальные) приобретают скорость медленнее в силу своей инертности, так как находятся ближе к точке опоры ног, а другие (дистальные) способны развивать ускорения за меньшее время и с большей величиной. Так, при бросках мяча с разбега мышечное усилие впереди стоящей ноги равно 348,8 кг (вес испытуемого 71,3 кг), ускорение центра массы тела - 34,2 м/с², а в звеньях рабочей руки продольное ускорение плеча, предплечья и кисти с мячом - соответственно 98,4-141,6-198,7 м/с². Временные характеристики составляют следующую закономерность : усилия мышц ноги - 0,14 с, центра массы тела - 0,09, плеча - 0,13, предплечья - 0,11, кисти - 0,10 с. Выпуск мяча производится в тот момент, когда ускорения звеньев рабочей руки заторможены, а скорость полета мяча приобретает максимальную. У мастеров оверта при бросках мяча наблюдается индивидуальная вариативность в нарастании волны усилий от мышц ног к кисти с мячом, которая заключается в том, что у каждого гандболиста есть свой оптимальный путь воздействия на мяч, во время которого спортсмен успевает придать мячу максимальную скорость. Отдельные гандболисты создают максимум ускорения за счет мышечного усилия туловища и мышц плечевого пояса, а предплечье и кисть выполняют коррекцию на точность полета мяча.

В результате исследований установлено, что разгон мяча в бросках может быть организован в связи с тактикой управления движением гандболиста согласно игровой ситуации. Тактика управления бросковыми движениями - функция нахождения индивидуального решения двигательной задачи за счет тактики и оперативности мыслительных процес-



587849

сов.

Выявлены следующие варианты сочетания мышечных усилий в звеньях тела при бросках мяча :

усилия мышц туловища вокруг позвоночного столба с некоторым движением его вперед и усилием плечевого пояса с одновременной координацией предплечья и кисти, связанной с точностью полета мяча ;

активные усилия мышц плечевого пояса с добавлением усилий мышц предплечья и кисти. ;

усилия мышц предплечья, кисти и туловища с одновременным толчком сзади стоящей ноги.

В процессе тренировки и соревнований у вьных гандболистов формируется способность перепрограммировать отдельные виды мышечных усилий и ритм движений согласно тактике оперативности принятия решения согласно игровой ситуации.

Все это указывает на то, что процесс совершенствования мастерства вьных гандболистов при бросках мяча необходимо приблизить к игровым условиям, что позволит воспитывать у вьных спортсменов способность к оперативному управлению теми приспособительными динамическими связями в структуре движения броска, которые определяют эффективность индивидуальной тактики ведения игры.

Можно предложить следующие методические рекомендации по совершенствованию техники и тактики бросков мяча у вьных гандболистов 15-16 лет :

1. Метод свободного выполнения бросков мяча, но под разным углом к воротам и с различных дистанций с 1 и 2 шагов при ограничении времени и пространства действий.

2. Метод отработки темповой структуры выполнения броска мяча при полупассивном защитнике слева, справа и сверху от него.

3. Метод выполнения бросков мяча в таких ситуациях :

а) защитник опоздал с выходом, блокирует только полет мяча;

б) защитник стремительно приближается к нападающему, кото-

рый выполняет бросок;

в) защитник жестко атакует нападающего, выполняющего бросок слева или справа.

4. Метод совершенствования техники и тактики выполнения броска с широким применением арсенала дезориентирующих активных наступательных отвлекающих действий.

5. Метод совершенствования техники и тактики выполнения бросков мяча в моделированных игровых ситуациях, где постоянно видеизменяется статическое положение защитников и нападающих.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 14 ЛЕТ

Одним из перспективных направлений теории и методики спортивной тренировки гандболистов является оптимизация системы физической подготовки спортивных резервов. Известно, что гандбол относится к видам спорта с комплексным проявлением двигательных способностей. Однако, по мнению ряда специалистов (Е.И.Ивахин, 1975; Л.А.Латышкевич, Н.И.Хомутов, 1978; Л.Я.Евгеньева, А.Н.Батушенко, 1983 и др.), наибольший факторный вес в этом комплексе принадлежит скоростно-силовым способностям.

Скоростно-силовая подготовленность юных гандболистов проявляется в их способности реализовать максимальные мышечные усилия в кратчайший промежуток времени при эффективном решении двигательной задачи в условиях разнообразных обивающих факторов, возникающих во время игровой деятельности.

В ходе игры гандболом скоростно-силовые способности спортсменов реализуются главным образом при выполнении бега рывками, ускоренный, бросков мяча в ворота, передач и прыжковых действий. В связи с этим в структуре скоростно-силовой подготовленности гандболистов целесообразно выделять беговую, метательную и прыжковую формы ее проявления. Предлагаемая дифференцировка не является

самоцелью, она призвана повысить эффективность тренировочного процесса скоростно-силовой направленности, создав в нем благоприятные условия для сочетания аналитического и синтетического подходов.

Специфичные для гандбола формы проявления скоростно-силовой подготовленности юных гандболистов необходимо совершенствовать в течение всего этапа спортивной специализации, причем приоритетное положение данный процесс должен занимать в тренировке юных спортсменов 14 лет, поскольку этот возраст является предельно чувствительным периодом развития анализируемых способностей у детей и подростков.

Применение тренировочных нагрузок, способствующих повышению уровня проявления скоростно-силовых способностей, рационально для юных гандболистов в подготовительном периоде годовичного цикла тренировки. Причем на этапе общей подготовки следует основное внимание уделять раздельному совершенствованию беговой, метательной и прыжковой форм проявления скоростно-силовой подготовленности. На этапах специальной и предсоревновательной подготовки доминирующее значение постепенно приобретают средства интегрального воздействия, предполагающие комплексное развитие адекватных для избранного вида спорта форм проявления скоростно-силовых способностей. Специфика соревновательной деятельности в игре предполагает, что в системе тренировочных воздействий, направленных на дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности юных гандболистов, главное место целесообразно отводить упражнениям бегового характера, а удельный вес упражнений, обеспечивающих развитие скоростно-силовых способностей, реализуемых во время выполнения бросков мяча в ворота и передач мяча, должен быть выше, чем прыжковых.

В процессе скоростно-силовой подготовки юных гандболистов на этапе спортивной специализации при разработке, подборе и применении

тренировочных средств соответствующей направленности, рационально исходить из следующих методических положений:

упражнения должны моделировать игровую деятельность;

при выполнении упражнений нельзя допускать нарушений в технике исполнения приемов игры и снижения их эффективности;

упражнения необходимо выполнять без снижения предельной и околопредельной интенсивности в условиях, максимально приближенных к активной и жесткой соревновательной деятельности;

используемые упражнения должны быть предварительно изучены, что в ходе их выполнения создаст предпосылки для реализации и повышения максимальных скоростно-силовых способностей занимающихся.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ИНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ И ПУТИ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Основной задачей физической подготовки гандболистов 15-16 лет является развитие физических качеств, от уровня развития которых зависит достижение высоких спортивных результатов. В гандболе комплексным проявлением физических качеств является скоростно-силовые действия спортсмена при игре в защите и нападении. Действия скоростно-силового характера у игроков высокой квалификации в большинстве случаев проявляются в ситуациях, оказывающих решающее влияние на результативность игры в защите и нападении. Однако они превосходят иных гандболистов по результативности. Кроме этих и нападающих действий скоростно-силового характера. Кроме того, у гандболистов высокой квалификации наблюдается большой диапазон вариативности техники исполнения приемов игры, особенно в предварительных фазах, где явно выражены скоростно-силовые действия. У иных гандболистов 15-16 лет при недостаточном совершенстве импровизаций техники и тактики игры скоростно-силовые действия выступают в основном решающим фактором в достижении цели. Все это указывает на то, что скоростно-силовые действия гандболистов аккумулируются

в технике и тактике игры каждого игрока в зависимости от его двигательной одаренности и совершенства умения импровизировать действия согласно игровой обстановке. Скоростно-силовые действия гандболистов индивидуально совершенствуются во взаимосвязи с техникой и тактикой, т.е. образуются и развиваются те взаимосвязи, которые позволяют гандболисту добиваться положительных результатов. Следовательно, этот процесс должен индивидуализироваться в тренировочном процессе у гандболистов и быть управляемым со стороны тренера и ученика.

Скоростно-силовые возможности и технико-тактическое мастерство гандболистов тесно взаимосвязаны и взаимокompенсируются в соревнованиях при определенных отставаниях совершенства одного или другого вида подготовки. Эти отставания могут быть обусловлены индивидуальностью спортсмена или несовершенством его тренировки.

Исследованиями установлено, что продолжительность активных пауз в нападении и в защите составляет в среднем 13-15 с при пульсе 165-178 уд/мин. Это указывает на режим интенсивности соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации. Режим интенсивной работы не более 15 с вызывает (как утверждают многие физиологи) максимальный объем крови и потребления кислорода, что способствует эффективности тренировочного процесса у взрослых спортсменов. Однако дозировка и эффективность применения специальных скоростно-силовых упражнений юными гандболистами 15-16 лет до сих пор еще не исследована. В этой связи был проведен педагогический эксперимент с юными гандболистами 15-16 лет (отделение гандбола Киевской школы-интерната спортивного профиля), где достоверно выявлена эффективность следующих методических предложений по совершенствованию скоростно-силовых качеств у юных спортсменов 15-16 лет:

1. При развитии специальных скоростно-силовых качеств необходимо в тренировке использовать следующий режим работы и отдыха:

в каждой серии упражнений выполняется работа по 15 с с 4-разовым повтором и перерывом 10-15-20 с;

количество серий в одном тренировочном занятии - 6;

интервалы отдыха между упражнениями 1,5-2 мин;

интервалы между сериями 3-4 мин с включением упражнений на расслабление основных мышечных групп до снижения ЧСС до 100-110 уд/мин; верхняя граница ЧСС при выполнении упражнений - не выше 170 уд/мин;

2. Упражнения специальной скоростно-силовой направленности должны подбираться такие, которые по своей биодинамической структуре близки к действиям гандболиста в защите и нападении:

в защите используются быстрые выходы на 7-8-9-10 м с обратным возвращением к 6-метровой линии (с прыжком, с набивным мячом 3 кг, с наклоном, приседанием и выпрыгиванием вверх и т.д.);

в нападении используются передачи гандбольного мяча в сочетании с набивным мячом (1-3 кг) с применением быстрых остановок, поворотов, прыжков, рывков, смены мест, выполнение финтов, изменения скорости, направления бега и ведения мяча, броски с изменением скорости, направления, дистанции разбега и вида бросков мяча

3. Упражнения скоростно-силового характера желательно проводить с учетом:

размеров гандбольной площадки;

логики действия защитников и нападающих в соревнованиях;

модельных количественных скоростно-силовых действий гандболистов (табл. 5-6).

4. Специальные скоростно-силовые упражнения должны чередоваться в следующем порядке:

сначала даются упражнения с набивным мячом, потом - с гандбольным;

упражнения с действиями защитника сочетаются с действиями нападающих;

Таблица 5

Модельные характеристики соревновательных скоростно-силовых действий в защите гандболистов высокой квалификации и юных гандболистов 15-16 лет в одной игре ($m \pm \sigma$), кол-во раз

Игровое амплуа в защите	:Выход к нападающему (9-10 м) с блокированием	:Выход к нападающему (8-9 м) с ледущим прыжком	:Прыжок вперед с выпадом с последующими действиями на перехват	:Прыжок с верх пос-ле шага вперед или назад с блокирова-нием	:Прыжок вверх с блокирова-нием полета мяча	:Рывки при переходе от нападения в защиту (15-20 м)
Крайний игрок	18 ± 4 15 ± 2	9 ± 2 8 ± 3	7 ± 2 4 ± 3	8 ± 2 5 ± 3	10 ± 1 6 ± 1	14 ± 3 14 ± 4
Полусредний игрок	26 ± 5 21 ± 6	21 ± 3 21 ± 2	4 ± 2 2 ± 1	14 ± 3 12 ± 4	21 ± 6 19 ± 5	10 ± 2 12 ± 3
Средний игрок	19 ± 5 18 ± 3	12 ± 3 10 ± 2	15 ± 0 4 ± 2	18 ± 4 15 ± 3	17 ± 5 14 ± 3	5 ± 2 6 ± 3
Виденутые игроки вперед при активной форме защиты	22 ± 4 21 ± 7	11 ± 6 12 ± 4	8 ± 2 6 ± 3	21 ± 5 20 ± 4	17 ± 5 12 ± 6	16 ± 4 18 ± 5

Примечание. В числителе - показатели спортсменов высокой квалификации, в знаменателе - юных гандболистов 15-16 лет.

Таблица 6

Модельные характеристики соревновательных скоростно-силовых действий в нападении гандболистов высокой квалификации и юных гандболистов 15-16 лет в одной игре ($m \pm \sigma$), кол-во раз

Игровое амплуа в нападении	:Рывок с перелачей мяча (8-10 м)	:Рывок с ведением мяча (6-8 м)	:Бросок мяча в прыжке	:Бросок мяча в атаке с ходу	:Передача мяча в прыжке	:Прыжок в зону вратаря с броском мяча	:Передача мяча	:Отвлечение внимания с мячом на поле	:Рывок при атаке с ходу
Линейный игрок	$\frac{4 \pm 2}{5 \pm 2}$	$\frac{5 \pm 2}{7 \pm 2}$	$\frac{5 \pm 2}{6 \pm 3}$	$\frac{8 \pm 2}{8 \pm 3}$	$\frac{2 \pm 1}{3 \pm 1}$	$\frac{7 \pm 3}{7 \pm 2}$	$\frac{4 \pm 1}{6 \pm 2}$	$\frac{21 \pm 6}{24 \pm 8}$	$\frac{8 \pm 2}{8 \pm 3}$
Крайний игрок	$\frac{17 \pm 6}{18 \pm 5}$	$\frac{18 \pm 4}{19 \pm 6}$	$\frac{7 \pm 2}{7 \pm 3}$	$\frac{6 \pm 3}{7 \pm 2}$	$\frac{4 \pm 2}{6 \pm 3}$	$\frac{4 \pm 1}{5 \pm 2}$	$\frac{37 \pm 8}{35 \pm 7}$	$\frac{20 \pm 7}{20 \pm 4}$	$\frac{6 \pm 2}{8 \pm 3}$
Игрок II линии	$\frac{34 \pm 8}{35 \pm 7}$	$\frac{32 \pm 6}{34 \pm 8}$	$\frac{6 \pm 4}{6 \pm 3}$	$\frac{4 \pm 2}{4 \pm 2}$	$\frac{8 \pm 2}{9 \pm 3}$	$\frac{2 \pm 1}{3 \pm 2}$	$\frac{68 \pm 6}{69 \pm 7}$	$\frac{28 \pm 4}{27 \pm 4}$	$\frac{8 \pm 3}{9 \pm 4}$

Примечание. В числителе - показатели спортсменов высокой квалификации, в знаменателе - юных гандболистов 15-16 лет.

упражнения, вызывающие силовой режим работы групп мышц, должны сочетаться с паузой расслабления, а затем выполняются упражнения со скоростным режимом;

прыжковые упражнения сочетаются со скоростными беговыми ускорениями.

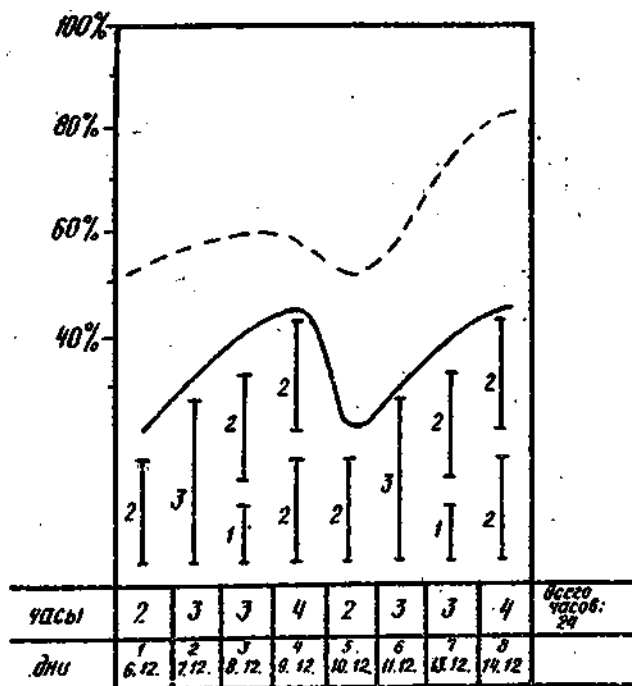
МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этап спортивного совершенствования, охватывающий подготовку юных гандболистов в возрасте 17-20 лет (и по некоторым классификациям с 16 лет), является завершающей фазой формирования спортивного резерва. Его отличительной от предшествующих этапов чертой является необходимость построения учебно-тренировочного и соревновательного процессов аналогично подготовке взрослых спортсменов. Ярке выраженная работа "на результат", большие тренировочные нагрузки, длительный соревновательный период - все это заставляет подходить к тренировке юных гандболистов старшего возраста, как к подготовке взрослых высококвалифицированных спортсменов.

Одной из главных черт современной тренировки спортсменов высокой квалификации является ее цикличность. Каждый год в подготовке команды рассматривается как годичный цикл. Последний, в свою очередь, делится на макро-, мезо- и микроциклы.

Элементарным (далее неделимым) циклом подготовки спортсменов является микроцикл. Продолжительность микроцикла равняется 7-10 дням (в особых случаях возможно его увеличение до 12-14 дней). Специалисты выделяют несколько видов микроциклов: растягивающие, "ударные", соревновательные, восстановительные.

Ниже предлагается метод графического построения микроциклов подготовки юных гандболистов старшего возраста (вполне применимый и при планировании тренировки взрослых спортсменов).



Примерная структура микроцикла подготовки юных гандболистов на этапе спортивного совершенствования

Весь микроцикл представляется в виде прямоугольника со сторонами 13 x 8 см, разделенного внизу на столько клеток, сколько в нем дней (см. рисунок). Разделив каждую из клеток пополам общей горизонтальной линией, получаем нижний ряд клеток для обозначения дней и календарных чисел (выходные дни можно показать штриховкой), а верхний ряд клеток — для обозначения количества часов тренировочных занятий в этот день. Таким образом, справа от верхнего ряда клеток можно вынести суммарный объем нагрузки, получаемой спортсменами в течение данного микроцикла. Дифференцировать объем нагрузки внутри тренировочного дня (когда необходимы 2-разовые тренировки) и наглядно продемонстрировать динамику объема нагрузок в течение микроцикла можно следующим образом. Каждое учебно-тренировочное занятие соответственно своей длительности изображается в виде отрезка той или иной длины. (Удобнее всего так: 1 см — 1-часовое занятие; 2 см — 2-часовое; 3 см — 3-часовое. При этом надо иметь в виду, что речь идет об академических часах, равных 45 мин). Так, если в течение одного дня планируется провести две тренировки — утреннюю в течение 2 ч, вечернюю в течение 3 ч, — это можно графически выразить последовательным изображением двух отрезков: 2- и 3-сантиметрового с интервалом в 0,5 см. Быстроин соответствующими отрезками тренировки каждого дня в микроцикле и отступив от края образованного "частотокола" на 2-3 мм, можно сплошной линией построить кривую, иллюстрирующую динамику объема тренировочной нагрузки в микроцикле.

Верхняя часть прямоугольника, изображающего микроцикл, отводится для построения графика динамики интенсивности нагрузки. В данном случае под интенсивностью понимается процент тренировочного времени, в течение которого игроки выполняют упражнения с максимальной и субмаксимальной интенсивностью, т.е. переносят большие или околопредельные нагрузки. На левой вертикальной стороне прямоугольника наносится деления: от 100% (тогда пересечением горизонтальной

ной и горизонтальной сторон прямоугольника) до 30% (меньшая интенсивность занятий применяется очень редко). Интервал между делениями: 1 см - 10% интенсивности. Динамика интенсивности тренировочной нагрузки в течение микроцикла изображается пунктирной линией.

Предложенный способ графического изображения интраструктуры микроцикла представляется целесообразным по ряду причин:

а) обеспечивает наглядность планирующей документации, что облегчит ее оперативное использование;

б) каждый тренировочный день представлен в системе с предшествующими и последующими, что обеспечивает целостность микроцикла и преемственность в прохождении материала;

в) каждый микроцикл представляет своего рода стандартизированный блок. Суммирование нес. мькл. блоков дает возможность реальной графического построения мезоциклов;

г) динамика объема и интенсивности нагрузки, графически изображаемая в годичных планах, детализируется и уточняется в зависимости от задач и структуры каждого микро-, мезо- и макроцикла. Таким образом, весь годичный цикл можно представить как сумму блоков-микроциклов, что делает весь процесс планирования более детальным и приближенным к реальной практике тренировочного процесса.

ЗАВИСИМОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ АНАЛИЗАТОРНОЙ ФУНКЦИИ КЛЮЧЕВЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Исследование зависимости показателей игровой деятельности от состояния анализаторной функции ключевых спортсменов имеет принципиальное значение для совершенствования средств и методов управления тренировочным процессом. Сам факт установления такой связи открывает новые возможности в вопросах отбора занимающихся, прогнозирования спортивного мастерства, комплектования команд в игровых видах спорта и т.п.

Показатели времени двигательной реакции на различные раздражители в комплексе с другими показателями широко используются в практике подготовки спортсменов в различных видах спорта, в том числе и в спортивных играх.

Однако возможность использования этих показателей для прогнозирования результатов игровой деятельности в предстоящих соревнованиях или играх изучена недостаточно. В частности, остается неизвестным: в какой мере текущие изменения показателей аналитической функции влияют на эффективность игровой деятельности в волейболе?

В ходе исследований зависимости ряда психофизиологических показателей и результативности игровой деятельности в волейболе исходили из того, что, если такая зависимость будет обнаружена, это позволит рекомендовать использовать показатели аналитической деятельности для управления тренировочным процессом на этапе непосредственной подготовки волейболистов к соревнованиям и в целях формирования стартового состава из числа наиболее подготовленных в настоящий момент игроков.

В течение месяца четырежды были обследованы 12 учащихся Киевской средней общеобразовательной школы-интерната спортивного профиля (КСОИИСП) в возрасте 13-14 лет, занимающихся волейболом 3-4 года и имеющих II юношеский разряд.

Каждый недельный цикл планировался, как цикл непосредственной подготовки к соревнованиям, и заканчивался игрой с различными командами. Перед игрой у спортсменов регистрировались четыре показателя: время простой двигательной реакции (ВР) на световой и ситуационный раздражители (в мс); время реакции выбора (ВРВ) на зеленый или красный свет (в мс); точность воспроизведения (ТВВ) 3-секундного интервала времени (в мс и %). В процессе игры велись визуальные наблюдения за игровой деятельностью каждого игрока команды.

При этом определялись результативность действий игроков по 5 компонентам (подача, прием подачи, нападающий удар, блокирование, игра в защите) и их эффективность, т.е. соотношение полезных действий к общему их числу.

Результаты исследований обрабатывались статистически. Выводы об информативности используемых показателей по отношению к эффективности соревновательной деятельности делались на основе величин коэффициентов корреляции, полученных по стандартным программам корреляционного анализа.

В результате исследований установлена высокая зависимость эффективности соревновательной деятельности юных волейболистов от состояния их анализаторной системы (табл. 7).

Сравнительный анализ показал, что во всех четырех играх уровень эффективности игровой деятельности юных волейболистов КСОИИИИ имел высокую степень взаимосвязи с показателями НР, НРВ и ТВВ: во всех случаях коэффициенты корреляции между исследуемыми показателями составили 0,715-0,989. Наиболее информативными из всех оказались показатели времени реакции на световой раздражитель ($r = 0,715-0,929$) и точность воспроизведения 3-секундного интервала времени ($r = 0,858-0,986$).

Результаты исследований позволяют сделать несколько практически важных обобщений.

Во-первых, установлена высокая корреляционная связь между показателями анализаторной деятельности юных волейболистов. Это позволяет утверждать, что подростки, обнаруживающие преимущества перед своими сверстниками по какому-либо одному показателю, как правило, оказываются лучшими и в других заданиях. Эти данные подтверждают выводы о высоком переносе качеств в сходных, однородных двигательных заданиях и позволяют рекомендовать в целях контроля за состоянием анализаторной деятельности волейболистов один из показателей этой группы. Предпочтительно использовать такой пока-

Таблица 7

Корреляционная матрица показателей соревновательной и аналитической деятельности волейболистов 13-14 лет

Игры, команды, счет	Показатель	Показатель				
		эффективность игровой деятельности	время реакции на раздражители световой ситуации	реакция на выбор	точность построения ведения времени (3 с)	
		1	2	3	4	5
I игра, КОШКИ - "Большая-Вик", 0 : 2		X	0,715	0,815	0,715	0,886
			X	0,743	0,815	0,600
				X	0,529	0,815
					X	0,543
						X
II игра, КОШКИ - ДЮСШ (г. Артемовск), 1 : 2		X	0,815	0,815	0,823	0,886
			X	0,823	0,772	0,772
				X	0,486	0,843
					X	0,886
						X
III игра, КОШКИ - ДЮСШ-Ю, 2 : 1		X	0,929	0,929	0,785	0,893
			X	0,929	0,929	0,750
				X	0,785	0,822
					X	0,645
						X
IV игра, КОШКИ - ДЮСШ-12, 1 : 2		X	0,858	0,679	0,750	0,858
			X	0,929	0,679	0,679
				X	0,486	0,536
					X	0,715
						X

затель, как время реакции на световой раздражитель и точность воспроизведения 3-секундного интервала времени.

Во-вторых, состояние аналитической деятельности спортсменов не остается неизменным, а колеблется в процессе тренировки в силу различных обстоятельств и прежде всего в зависимости от применяемых тренировочных нагрузок в микроциклах. Однако эти изменения происходят в определенных индивидуальных пределах, не имея достоверных различий. Кроме того, когда в день соревнований спортсмены обнаруживают более высокие показатели аналитической деятельности, они соответственно демонстрируют и более высокие показатели игровой деятельности. Свидетельством тому служат средние значения времени промежуточных показаний и коэффициенты корреляции, колеблющиеся в пределах умеренной и значительной взаимосвязи.

Таким образом, достаточно высокая информативность показателей аналитической системы юных волейболистов по отношению к эффективности их игровой деятельности позволяет рекомендовать их в целях комплектования команд из числа наиболее подготовленных спортсменов.

КОНТРОЛЬ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Современный волейбол характеризуется экстремальными по величине и продолжительности нагрузками, высокой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью, внезапными перемещениями при приеме мяча в защите, а также быстрой сменой игровых ситуаций, обуславливающих применение спортсменом в различных сочетаниях широкого арсенала технических приемов.

Перечисленные выше особенности игровой деятельности предъявляют исключительно высокие требования к подготовленности волейболистов, а всевозрастающая конкуренция в соревнованиях различного уровня, как внутрисоревновательных, так и международных, ставит перед тренером задачу тщательного управления процессом спортивной тренировки.

Важным средством получения объективной информации в системе "спортсмен-тренер"; на которой в основном базируется управление тренировочным процессом, является комплексный педагогический контроль. Одной из его главных задач в спорте является определение уровня подготовленности спортсмена и особенно его двигательной функции.

В настоящее время в педагогическом контроле весьма перспективной является разработка системы комплексной оценки специальной физической подготовленности спортсменов, о чем свидетельствуют результаты исследований, проведенных в игровых видах спорта, в частности в футболе, гандболе, хоккее, баскетболе и др. Существующая система оценки специальной физической подготовленности спортсменов в волейболе не учитывает компенсаторных факторов в достижении спортивных результатов и не дает комплексной объективной оценки о состоянии двигательной функции волейболистов, что существенно снижает эффективность управляемого тренировочным процессом.

С целью получения комплексной оценки о состоянии двигательной функции спортсмена разработаны таблицы, позволяющие оценивать отдельно каждое качество и давать комплексную оценку исследуемым параметрам с учетом компенсаторных факторов развития двигательных способностей этих волейболистов (табл. 8).

При определении уровня развития специальных двигательных качеств и оценке эффективности тренировочного процесса рекомендуется следующая классификация подготовленности занимающихся по набранной сумме очков:

Высокий уровень	- 300 и более
Средний уровень	- 250-299
Низкий уровень	- 200-249.

Таблица комплексной оценки специальной физической подготовленности юных
волейболистов (15-16 лет)

Очки	Челночный бег, с	Бег 92 м "елочка", с	Бег к 4 мячам, с (дважды)	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высо- ту с места, см	Метание мяча, сидя, м	Метание на- бивного мяча весом 1 кг стоя, м
0	-	31,8	29,3	212	-	4,87	13,05
1	9,2	31,7	29,1	213	47	5,08	13,23
2	-	31,5	29,0	215	48	5,30	13,42
3	-	31,4	28,9	216	49	5,51	13,60
4	9,1	31,2	28,8	218	50	5,73	13,78
5	-	31,1	28,6	219	51	5,94	13,97
6	-	31,0	28,5	221	-	6,15	14,15
7	9,0	30,9	28,4	222	52	6,37	14,34
8	-	30,7	28,2	224	53	6,58	14,52
9	8,9	30,6	28,1	225	54	6,79	14,70
10	-	30,5	28,0	226	55	7,01	14,89
11	-	30,3	27,8	228	56	7,22	15,07
12	8,8	30,2	27,7	229	-	7,43	15,25
13	-	30,0	27,6	231	-	7,65	15,44
14	-	29,9	27,4	232	58	7,86	15,62
15	8,7	29,8	27,3	234	59	8,07	15,80
16	-	29,6	27,2	235	60	8,29	15,99
17	-	29,5	27,0	236	61	85,0	16,17
18	8,6	29,4	26,9	238	-	8,71	16,35
19	-	29,3	26,7	239	62	8,93	16,54
20	8,5	29,2	26,6	241	63	9,44	16,72
21	-	29,0	26,5	242	64	9,36	16,91

Очки : Челночный бег, : Бег 92 м : Бег к 4 мячам : Прыжок в
 : с : "елочка", с : (дважды) с : длину с мес-
 : : : : : та, см

22	8,4	28,8	26,3	244;
23	-	28,7	26,2	245
24	-	28,6	26,1	247
25	8,3	28,5	26,0	248
26	-	28,3	25,8	249
27	-	28,2	25,6	251
28	8,2	28,1	25,6	252
29	-	27,9	25,4	254
30	8,1	27,8	25,3	255
31	-	27,7	25,2	257
32	-	27,5	25,0	258
33	8,0	27,4	24,9	260
34	-	27,3	24,8	261
35	-	27,2	24,6	262
36	7,9	27,0	24,5	264
37	-	26,9	24,4	265
38	-	26,7	24,2	267
39	7,8	26,6	24,1	268
40	-	26,5	24,0	270
41	7,7	26,3	23,8	271
42	-	26,2	23,7	272
43	-	26,1	23,6	274
44	7,6	25,9	23,4	275

Продолжение табл. 8

Прыжок в вы- соту с мео- та, см	Метание мя- ча окдя, м	Метание на- бивного мя- ча весом I кг стоя, м
65.	9,57	17,09
66	9,78	17,27
68	10,0	17,46
67	10,21	17,64
68	10,42	17,82
69	10,64	18,0
-	10,85	18,19
-	11,06	18,37
71	11,28	18,56
71	11,49	18,74
-	11,71	18,93
74	11,92	19,11
75	12,13	19,29
-	12,35	19,48
76	12,56	19,66
77	12,77	19,84
78	12,99	20,03
79	13,20	20,21
80	13,41	20,39
-	13,64	20,58
81	13,84	20,76
82	14,06	20,94
83	14,27	21,13

Продолжение табл. 8

Отки	:Четверочный бег, :с	:Бег 92 м :"елочка", :с	:Бег к 4 мя- :чам (двак- :ды), с	:Прыжок в дли- :ну с места, :см	:Прыжок в :высоту с :места, см:	:Метание мяча: :сидя, м	:Метание набив- :ного мяча ве- :сом 1 кг отоя,м
45	-	25,8	23,3	277	84	14,48	21,31
46	-	25,7	23,2	278	85	14,70	21,50
47	7,5	25,6	23,0	280	-	14,91	21,68
48	-	25,5	22,9	281	86	15,12	21,86
49	-	25,3	22,8	283	87	15,34	22,05
50	7,4	25,2	22,7	284	88	15,55	22,23

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ПОДГОТОВКОЙ РЕЗЕРВА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (НА ПРИМЕРЕ ХОККЕЯ)

Анализ выступлений детско-юношеских команд по хоккею в международных турнирах показывает, что заметилось определенное отставание наших хоккеистов в выполнении таких приемов игры, как силовые единоборства, броски и удары шайбы, вбрасывание шайбы, индивидуальная силовая обводка, которые являются необходимыми слагаемыми командного успеха.

Одна из причин такого отставания - отсутствие единой системы комплексного педагогического контроля за подготовленностью юных хоккеистов. Общеизвестные формы комплексного контроля (В.А.Бабуржанов, 1978; М.А.Годик, 1980) заимствованы теорией и практикой спортивных игр в основном из других видов спорта и явно недостаточны в силу специфики спортивных игр, как вариативного конфигурируемого вида деятельности с неизмеряемым спортивным результатом каждого отдельного спортсмена.

Дефицит форм контроля в спортивных играх наблюдается в той части процесса диагностики подготовленности игроков, которая призвана выявить уровень их индивидуального спортивного мастерства как наиболее проблемного объекта тренировочных воздействий. Этапный, текущий и оперативный контроль соответственно за кумулятивными, текущими и оперативными состояниями спортсменов не охватывает тех параметров, которыми принято характеризовать мастерство спортсменов (их суперкумулятивное состояние). Супер(сверх)кумулятивный характер мастерства обусловлен весьма стойкими и медленно угасающими комплексами условных рефлексов, лежащих в основе системы большого количества тонкокоординированных двигательных навыков, усвоенных спортсменом в течение долгих лет непрерывного спортивного совершенствования. Такое (не собственное, например, циклически виды спорта) разнообразие двигательных умений и навыков, необходимых для борьбы за спортивный результат, и формирует у игрока то

состояние, которое названо выше суперкумулятивным. Естественно, что эта сторона подготовленности спортсмена к соревнованию требует введения особой формы контроля.

Представляется целесообразным выделить следующие формы комплексного контроля за компонентами подготовленности спортсменов-игроков (в частности, хоккеистов):

1. Педагогический контроль за мастерством:

- а) индивидуальный;
- б) командный (диагностика уровня сыгранности и взаимопонимания игроков).

В качестве средств и методов такого контроля возможны: анализ динамики спортивных результатов за ряд лет; исследование данных об эффективности соревновательной деятельности игроков в течение ряда соревнований года (или нескольких лет); анализ объема и разносторонности техники игрока; экспертные оценки мастерства, вычисление рейтингов и других количественных коэффициентов, отражающих уровень мастерства спортсменов и команд.

2. Контроль тренированности:

- а) этапный;
- б) текущий;
- в) оперативный.

С целью повышения эффективности контроля подготовленности хоккеистов разработана система этапного контроля за уровнем скоростно-силовой подготовленности.

По результатам корреляционного и факторного анализов были отобраны показатели, наиболее полно отражающие проявление качества скоростно-силового характера у хоккеистов. Эти показатели легли в основу специальных оценочных таблиц уровня проявления тестируемых показателей. Положительной особенностью оценочных таблиц явилось получение комплексного показателя уровня проявления скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, который наиболее полно отражает

реальное проявление исследуемых параметров, учитывает компенсаторный характер развития различных двигательных качеств, врожденных задатков и реальных способностей к определенному виду деятельности. При помощи таких таблиц тренер, работающий с юными хоккеистами, может выразить реальный результат каждого игрока по каждому тесту в очках и получить их сумму - комплексный показатель уровня развития скоростно-силовой подготовленности хоккеистов (табл. 9). Определив нижнюю границу комплексного показателя развития скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, тренер тем самым устанавливает единый (для данного возраста или квалификации) критерий контроля или отбора игроков. При этом необходимо пользоваться только суммой набранных очков. Набор представленного количества очков (табл. 10) отдельно по показателям не обязателен. Соблюдение этого требования обеспечит учет компенсаторных возможностей организма спортсмена.

Текущий и оперативный контроль за уровнем скоростно-силовой подготовленности хоккеистов должен осуществляться с помощью выборочного количества предложенных выше тестов. При этом нет необходимости пользоваться таблицами. Следует ориентироваться на уровень проявления тестируемых показателей в сравнении с эталонными величинами, представленными в табл. 10.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПРИМЕНЕНИИ БЫСТРОГО ПРОРЫВА

Сильнейшие баскетбольные команды страны отдадут предпочтение атакующему стилю ведения игры, в котором все виды игровой деятельности характеризуется быстротой, активностью, творчеством, разнообразием, эффективностью и где находит свое отражение такие компоненты игры, как внезапность, скоростной маневр, динамичность, изменение темпа и ритма игры, высокое мастерство, смелость, волево-энергичность, индивидуальность.

Таблица 9

Комплексная оценка специальной скоростно-силовой подготовленности хоккеистов различной квалификации

Средн:	Бег на :30 м :	Бег на :30 м с :	Прыжок в :длину с :	Прыжок в :длину с :	Интервал-ный бег :5х30 м с :	Бег на :10 м на :	Бег на :30 м на :	Челноч-ный бег :5х6 на :	Челноч-ный бег :5х6 на :	Комплексный тест на конь-ках, с :
:	с :	в руках, см :	в руках, см :	паузой :20 с, с :	как, с :	как, с :	как, с :	коньках, с :	коньках, с :	как, с :
50	3,65	3,66	281,5	270,0	23,30	1,72	4,01	11,60	40,7	33,2
49	3,69	3,70	279,5	267,9	23,41	1,73	4,02	11,66	40,95	33,38
48	3,73	3,75	277,5	265,9	23,52	1,74	4,04	11,72	41,20	33,56
47	3,77	3,80	263,8	275,5	23,63	1,75	4,06	11,78	41,45	33,74
46	3,81	3,84	273,5	261,8	23,75	1,76	4,08	11,84	41,70	33,92
45	3,85	3,89	271,5	259,7	23,86	1,77	4,10	11,90	41,96	34,10
44	3,89	3,94	269,5	257,7	33,97	1,78	4,11	11,96	42,21	34,28
43	3,93	3,98	267,5	255,6	24,09	1,79	4,13	12,02	42,46	34,46
42	3,97	4,03	265,5	253,6	24,20	1,80	4,15	12,08	42,71	34,64
41	4,01	4,06	263,5	251,5	24,31	1,81	4,17	12,15	42,96	34,82
40	4,05	4,12	261,5	249,5	24,43	1,82	4,19	12,21	43,22	35,00
39	4,09	4,17	259,5	247,4	24,54	1,83	4,20	12,27	43,47	35,18
38	4,13	4,22	257,5	245,4	24,65	1,84	4,22	12,33	43,72	35,36
37	4,17	4,26	255,5	243,3	24,76	1,86	4,24	12,39	43,97	35,54
36	4,21	4,31	253,5	241,3	24,88	1,87	4,26	12,45	44,22	35,72
35	4,25	4,36	251,5	239,2	24,99	1,88	4,28	12,51	44,48	35,90
34	4,29	4,40	249,5	237,2	25,10	1,89	4,29	12,57	44,73	26,08
33	4,33	4,45	247,5	235,1	25,22	1,90	4,31	12,64	44,98	36,26
32	4,37	4,50	245,5	233,1	25,33	1,90	4,31	12,64	44,98	36,26
31	4,41	4,54	243,5	231,0	25,44	1,92	4,35	12,76	45,48	36,62

- 41 -

Продолжение табл. 9

Очки:	Бег на: 30 м, с:	Бег на 30 м: с кляшкой в руках, с	Прыжок в: длину, с места, см	Прыжок в: длину, с кляшкой в руках, см	Интервал: ный бег 5x30 м паузой 20 с, с	Бег на: 10 м на: коньках, с	Бег на: 30 м на: коньках, с	Челноч- ный бег: 9x6 на: коньках, с	Челноч- ный бег: 54x6 на: коньках, с	Комплексный тест на конь- ках, с
7	5,37	5,67	195,5	181,8	28,15	2,18	4,78	14,23	51,53	40,94
6	5,41	5,71	193,5	179,9	29,27	2,19	4,80	14,29	51,78	41,12
5	5,45	5,76	191,5	177,7	28,38	2,20	4,82	14,35	52,04	41,30
4	5,49	5,81	189,5	175,7	28,49	2,21	4,83	14,41	52,29	41,48
3	5,53	5,85	187,5	173,5	28,61	2,22	4,85	14,47	52,54	41,66
2	5,57	5,90	185,5	171,6	28,72	2,23	4,87	14,53	52,79	41,84
1	5,61	5,95	183,5	169,5	28,83	2,24	4,89	14,59	53,04	42,02
0	5,65	6,00	181,5	167,5	28,95	2,26	4,91	14,66	53,30	42,20

Таблица 10

Минимальные границы проявления тестируемых показателей, очков

Разряд:	Бег на:	Бег на:	Прыжок в:	Прыжок в:	Интервал:	Бег на:	Бег на:	Челноч-:	Челноч-:	Комплен:	Суммар-
	10 м, с:	30 м с	длину с	длину с	ный бег	10 м на:	30 м на:	ный бег:	ный бег:	сный	ный
		кляшкой:	места, см:	кляшкой	5x30 с	коньках:	коньках:	9x6 на:	54x6 на:	тест на:	пока-
		в руках:		в руках:	паузой	с	с	коньках:	коньках:	коньках:	затель
		с		с	20 с, с			с	с	с	
О Ч К И											
МС	4,09 /39	4,12 /40	262,2 /41	255,9 /40	24,33 /41	1,87 /38	4,22 /38	12,07 /42	43,99 /37	35,36 /38	398
I	4,22 /36	4,36 /35	247,6 /33	234,2 /35	24,67 /33	1,88 /35	4,29 /34	12,63 /33	45,62 /30	36,24 /33	340
II	4,86 /21	5,06 /20	229,7 /24	219,8 /25	26,96 /18	1,91 /32	4,37 /30	13,07 /26	48,0 /21	37,43 /26	243
I вн.	4,85 /20	5,08 /20	227,5 /23	215,2 /23	27,02 /17	1,95 /28	4,35 /31	13,06 /26	49,01 /17	38,24 /22	228
II вн.	5,06 /15	5,34 /14	213,5 /16	196,2 /15	27,82 /10	2,07 /17	4,49 /23	13,37 /21	50,27 /12	40,22 /11	153

Одним из основных показателей атакующего потенциала команды является применение быстрого прорыва.

Изучение учебно-тренировочного процесса юношеских и взрослых команд показало, что тренерами при обучении и совершенствовании быстрого прорыва не учитываются его особенности, игроки не получают достаточной смысловой нагрузки, обеспечивающей формирование прочных целевых мотивов в использовании и создании игровых ситуаций для широкого применения быстрого прорыва. Отсутствуют необходимый уровень ориентировки, четкие двигательные представления, устойчивые и надежные специальные навыки, не обращается внимание игроков на то, что численное и игровое превосходство должно достигаться на своей половине площадки.

В связи с этим выдвигаются следующие задачи по совершенствованию организации и применения стремительного нападения:

1. Поскольку эффективность стремительного нападения у команд мастеров составляет 64-66%, что на 20% выше, чем позиционного нападения, необходимо искать резервы для увеличения удельного веса этого вида нападения и дальнейшего повышения его эффективности. Кроме того, стремление играть быстро способствует развитию быстроты действий и быстроты мышления.

2. Создать у игроков стойкие побуждающие мотивы - действовать настолько быстро, чтобы атаковать в условиях не полностью организованной защиты. Это один из законов игры. Сделать это можно только при правильном понятийном определении, что такое быстрый прорыв в общей структуре игры.

3. Планировать количество быстрых прорывов не от общего числа атак, а от количества атак, проведенных быстрым прорывом, к числу создаваемых игровых ситуаций. Например, команда владеет мячом при отскоке 20 раз, перехватила мяч 8 раз, успешно предостерегла проигрыш в 5 случаях, противник выиграл при передачах и во-

дения, были возможности атаковать быстрым прорывом при вбрасывании мяча из-за лицевой линии и др. - 5 раз. Таким образом, всего создано 38 случаев. Вот от этого показателя и следует планировать количество прорывов на отдельную игру, тур, соревнования в процентном отношении.

4. Обучение и совершенствование игроков в применении той или иной системы или варианта игры требует организации целенаправленного и длительного учебно-тренировочного процесса. Готовясь к основным соревнованиям года, необходимо отводить для тренировки быстрого прорыва не менее 2 мес. Такая тренировка не исключает совершенствование других приемов и способов игры, но ее главная задача - совершенствование быстрого прорыва.

5. Осуществить модернизацию и интенсификацию обороны, что позволит значительно увеличить количество владений мячом и готовить предпосылки для успешного проведения быстрого прорыва. Каждое защитное действие игрока, группы игроков, команды должно рассматриваться и осуществляться как составная часть быстрого прорыва.

6. Повысить единство и эффективность методов обучения, особенно словесных. В настоящее время юные баскетболисты не получают нужной и достаточной информации о тактике игры, в том числе об организации, значении и эффективности быстрого прорыва. Это связано с тем, что в учебных программах ДЮСШ неоправданно занижен удельный вес тактической подготовки, отсутствует целенаправленность в обучении, нет убедительных рекомендаций, как применять тот или другой прием, способ, что не приучает детей к самостоятельным действиям в игровых ситуациях.

При решении указанных задач целесообразно использовать следующие рекомендации:

1. В действиях игроков должна проявляться психологическая

настройка - готовность осуществлять быстрый прорыв при каждом овладении мячом.

2. Система организации быстрого прорыва должна быть хорошо усвоена игроками, особенно организация начальных перемещений.

3. В каждой типичной игровой ситуации надо определить основную маневр игроков и направление первой передачи, какой из игроков принимает ее, кто первый начинает борьбу за численное превосходство и как. В начальной фазе быстрого прорыва идет соревнование в беге, нападающие стремятся обогнать защищающихся.

4. До завершения стадии атаки игроки должны перемещаться ближе к боковым линиям и широким фронтом, что обеспечивает хорошие условия для передачи мяча и проведения скоростного маневра.

5. Если в начале атаки или в фазе развития кто-то из партнеров находится впереди, нужно незамедлительно передать ему мяч и продолжать движение к щиту.

6. При организации прорыва с использованием ведения мяча в начальной стадии нужно, чтобы игрок, ведущий мяч, придерживался одного направления. Это позволит партнером правильно занять место в линии атаки для быстрого взятия корзины.

7. Бросование мяча в игру из-за лицевой и боковой линий должен выполнять игрок, который в данной ситуации ближе всех находится к мячу. Это важно не только с точки зрения скорости ведения мяча в игру, но и для снижения степени психологической подавленности после пропущенных мячей.

8. При численном превосходстве нападающих игроков ведение мяча должно использоваться преимущественно на половине площадки противника с целью быстрого создания реальной угрозы взятия корзины или отвлечения одного из защитников на свои действия с последующей передачей свободному от опеки партнеру.

9. Каждый игрок, участвующий в прорыве, должен обеспечить наиболее выгодные позиции для получения мяча и взятия корзины.

Поэтому после передачи мяча он должен удерживать свое активное положение для того, чтобы снова получить мяч, бросить или добить его в корзину. Это правило должно выполняться и при организации других видов нападения.

10. Каждый последующий игрок, включаясь в прорыв, передвигается к щиту по пути, не занятому своими партнерами. Расположение двух игроков на одной стороне щита при соотношении игроков 2:1, 3:2 не позволяет реализовать численное превосходство, так как задерживает выбор активной позиции и усложняет взаимодействия.

11. Всем игрокам надо хорошо освоить взаимодействия в ситуации 2:1, так как в завершающих стадиях многих способов быстрого прорыва и позиционном нападении чаще всего возникает именно такая обстановка. Главное — ни при каких обстоятельствах не переключать перемещения друг друга.

12. Каждый игрок должен уметь быстро и точно выполнить бросок с расстояния 3, 4 м и более. Именно на такой дистанции отсутствует активное противодействие. Такие броски особенно важны при осуществлении эшелонированного прорыва и при равном соотношении игроков.

13. После того как был брошен мяч в корзину, надо затруднить противнику выполнить первую передачу — это позволяет команде своевременно и планомерно организовать оборону.

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ АДАПТАЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ — ИНОЗЕМЦЕВ В КОМАНДАХ ВЫСОКОГО КЛАССА

Вопрос о подготовке спортсменов различного происхождения остается актуальной проблемой, несмотря на успехи советского баскетбола на международной арене. Большинство ведущих тренеров по баскетболу высказывают определенное недопользование подготовкой баскетболистов-иностранцев ДЮБЕ, приглашаемых в клубные команды, хотя чаще всего

приглашаются наиболее одаренные, разносторонне подготовленные юноши, лидеры команд своего возраста. Попадая в состав команд более высокого класса, они не сразу находят свою игру, с определенными трудностями адаптируются к новой тренировочной, соревновательной и социальной деятельности, редко выступают в основном составе, берут накопленный в ДЮСШ и дублирующих составах опыт, мастерство. Видимо, поэтому тренеры многих клубных команд предпочитают приглашать сильных игроков со стороны, вместо того чтобы подводить к высокому уровню спортивного мастерства собственный резерв.

В связи с этим необходимо обратить особое внимание тренеров клубных команд на процесс адаптации баскетболистов-юношей в командах высокого класса. Методически вопрос ставится следующим образом: какие факторы лимитируют адаптацию баскетболистов-юношей в клубных командах? При этом адаптация понимается как процесс приспособления спортсменов к новым условиям деятельности, связанный с перестройкой уже сформированных навыков поведения, привычек, установок.

Выявлены три уровня адаптации юношей в соответствии с процессом естественного их перемещения в командах различного класса. После окончания ДЮСШ юноши, как правило, становятся членами дублирующих составов клубных команд - I уровень адаптации. В свою очередь, сборные юношеские команды страны представлены игроками дублирующих составов - II уровень адаптации. Наиболее талантливые юноши переводятся из дублирующих составов клубных команд в основной - III уровень адаптации.

Первый уровень является наиболее благоприятным для адаптации юношей, поскольку дублирующие составы представлены игроками одного возраста, квалификации и, как правило, одной ДЮСШ.

На этом этапе не возникает особых трудностей для адаптации.

Следующий (второй), более сложный уровень связан с определенной перестройкой поведения спортсмена, что обусловлено рядом трудностей: во-первых, сборные юношеские команды чаще всего представляют игроками разных клубов, баскетбольных школ и направлений; во-вторых, возможное совладение лидерских позиций, поскольку в состав сборной входят игроки, выполняющие ведущую, лидирующую роль в клубной команде (дубль); в третьих, относительная кратковременность их совместной подготовки (сборка длится примерно 14-20 дней), что требует ускоренных, материальных средств адаптации спортсменов.

Процесс адаптации в юношеских командах значительно осложняется следующим:

1) относительным отсутствием различия в возрасте и уровне подготовленности, что ставит каждого игрока в примерно равное положение и облегчает процесс их функциональной и социальной адаптации;

2) своеобразным характером сборных команд как коллектива, выражающимся в том, что формирование его ядра, ценностных ориентаций и т.д. осуществляется непосредственно игроками, что, в свою очередь, облегчает процесс их приспособления к новым условиям.

Третий, наиболее сложный, уровень адаптации наблюдается у игроков при переходе в основной состав клубных команд.

Это объясняется рядом причин, среди которых наиболее значимыми являются:

1. Резкая смена позиции "лидера" на позицию "аутсайдера". Как известно, в основном составы клубных команд берут наиболее талантливых, одаренных игроков, привыкших к высокой оценке своих возможностей со стороны окружающих, что предопределяет и их вы-

соку адекватную самооценку. Но в клубных командах они, как правило, входят в состав глубокого запаса или, как исключение, активного резерва. Вполне естественно, что такое изменение игрового статуса оказывает глубокое негативное влияние на личность спортсмена и его деятельность.

2. Отсутствие возможности реализации игрового потенциала, выражающееся в том, что молодой баскетболист в условиях соревнования проводит на площадке 3-4 мин в среднем за игру, причем в относительно спокойные интервалы матча, когда его исход практически решен, к примеру при счете ± 25 очков. И когда тренер (в силу определенных обстоятельств) выпускает на площадку молодого игрока в напряженные моменты игры, спортсмен, естественно, совершает много ошибок, играет неудачно, что в конечном итоге может привести к снижению уверенности игрока в своих силах, адекватности его самооценки.

3. Вследствие значительного изменения интенсивности и характера тренировочных нагрузок молодой баскетболист вынужден тренировочные занятия проводить в непривычных для него условиях, а иногда и на фоне перестройки уже сформировавшихся навыков.

4. Возможное обострение конкуренции со стороны опытных, "возрастных" игроков, которым не всегда выгоден быстрый спортивный рост мастера молодых баскетболистов.

5. Вхождение в новый, уже сложившийся, коллектив с различными возрастными границами его членов (18-30 лет), различными интересами предопределяет ряд трудностей, связанных с "притиркой", совместимостью с партнерами по команде.

6. Дискоординация процесса подготовки, выражающаяся в том, что в ДЮСШ освоение различных навыков осуществляется на этапе их становления, а в клубных - на этапе совершенствования. Вследствие этого юный баскетболист при переходе в клубную команду как

бы "перескакивает" один из этапов освоения навыков, что приводит к дискоординации процесса подготовки.

К факторам, лимитирующим адаптацию баскетболистов-юношей в соревновательной деятельности, относятся следующие:

а) юноши соревнуются в менее стрессогенных условиях, чем взрослые (общая напряженность их матчей на 13% ниже, чем взрослых). Это ограничивает возможности формирования у юношей противодействия стресс-факторам, помехоустойчивости, стабильности;

б) у юношей под воздействием стресс-факторов эффективность игровой деятельности снижается на 30%, активность - на 5,1%. Причем в защите эффективность снижается в значительно большей степени, чем в нападении, что обусловлено резким снижением частоты применения групповых приемов защиты;

в) у юношей критические точки снижения эффективности игровой деятельности наблюдаются значительно чаще (по сравнению со взрослыми). Степень снижения их эффективности также более выражена.

4. Процесс "вхождения" (вработывания) в игру у юношей отстает по времени по сравнению со взрослыми.

Учитывая вышесказанное, следует обратить особое внимание тренеров на необходимость индивидуального подхода к молодым игрокам. Недопустимо требовать от них максимального проявления своих потенциальных возможностей до тех пор, пока (под контролем тренера) не пройдет период адаптации среди взрослых игроков клуба.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков В.М., Филли В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоров'я, 1981, - 127 с.
3. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 1965. - 243 с.
4. Годик М.А. Метрологические основы контроля за физической подготовленностью спортсменов // Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. В.М.Защорского/. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С. 175-202.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... докт.пед.наук. - М., 1978. - 99 с.
6. Запорожанова Л.П. Педагогические аспекты отбора и прогнозирования результатов в спорте по показателю латентного периода двигательной реакции (на примере гандбола). - Краснодар, 1960. - 251 с.
7. Защорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
8. Келлер В.С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. - К.: Здоров'я, 1977. - 184 с.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под общ.ред. М.Я.Набатниковой/. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 290 с.
10. Теория спорта /Под общ.ред. В.Н.Платонова/. - К.: Вища школа, 1987. - 422 с.
11. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 152 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Методика предварительного отбора и комплектования групп начальной подготовки для занятий гандболом	3
Оптимизация начальной подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта с позиции теории чувствительных возрастных периодов	9
Физическая подготовка юных баскетболистов на основе комплексного учета чувствительности развития двигательных способностей	12 V
Содержание и направленность начального этапа подготовки в гандболе	14
Пути совершенствования техники и тактики выполнения бросков мяча у юных гандболистов 15-16 лет	16
Совершенствование скоростно-силовой подготовленности юных гандболистов 14 лет	19
Скоростно-силовая подготовка юных гандболистов 15-16 лет и пути ее совершенствования	21
Методика построения микроциклов в тренировке юных гандболистов на этапе спортивного совершенствования	26
Зависимость показателей игровой деятельности от состояния аналитической функции юных волейболистов	29 V
Контроль как средство повышения эффективности управления подготовкой юных волейболистов	33 V

Основы комплексного педагогического контроля за подготовкой резерва в спортивных играх (на примере хоккея)	38 U
Совершенствование методики подготовки вных баскетболистов в применении быстрого прорыва	40
Об особенностях адаптации баскетболистов- иностр в командах высокого класса	48
Литература	53

Методические рекомендации подготовили:

Л.А.Латышникович, В.В.Фойгт, Р.К.Волчанский, В.П.Зотов - "Методика предварительного отбора и комплектования групп начальной подготовки для занятий гандболом"; В.М.Дутчак, М.И.Воробьев, В.Д.Марков - "Оптимизация начальной подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта с позиции теории сенситивных возрастных периодов"; М.А.Сатылов - "Физическая подготовка юных баскетболистов на основе комплексного учета сенситивности развития двигательных способностей"; М.В.Чертова - "Содержание и направленность начального этапа подготовки в гандболе"; А.А.Данилов, С.Г.Куширяк - "Пути совершенствования техники и тактики выполнения бросков мяча у юных гандболистов 15-16 лет"; М.В.Дутчак - "Совершенствование скоростно-силовой подготовленности юных гандболистов 14 лет"; А.А.Данилов, Ю.Г.Гаркавенко, В.А.Фурса, С.Г.Куширяк - "Скоростно-силовая подготовка юных гандболистов 15-16 лет и пути ее совершенствования"; Л.А.Латышникович, Ф.Л.Лебедев, Р.К.Волчанский - "Методика построения микроциклов в тренировке юных гандболистов на этапе спортивного совершенствования"; Л.М.Алманса, Л.П.Запорожана, В.Н.Маслов - "Зависимость показателей игровой деятельности от состояния аналитической функции юных волейболистов"; В.П.Голуб - "Контроль как средство повышения эффективности управления подготовкой юных волейболистов"; М.И.Воробьев, Ф.Л.Лебедев, В.В.Фойгт - "Основы комплексного педагогического контроля за подготовкой резерва в спортивных играх (на примере хоккея)"; А.Д.Леонев - "Совершенствование методики подготовки юных баскетболистов в применении быстрого прорыва"; А.П.Травина, Л.Б.Андрющенко, М.А.Сатылов - "Об особенностях адаптации баскетболистов-внешней в командах высокого класса".