

Нитяговский Сергей Анатольевич

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ МЕТОДИК ТРЕНИРОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ВУЗЕ

Аннотация: в статье описываются проблемы первого этапа отбора в спортивные команды вуза, возникающие у студентов, оказавшихся в переходном периоде. Покидая после окончания школы одну форму организации образовательного процесса и переходя в другую, молодые люди рискуют утратить важные навыки, не приобретя взамен другие. Показана эффективность использования нестандартных методик подготовки в избранной спортивной специализации.

Ключевые слова: методы, методические приемы, кросс-тренинг, срочный эффект деятельности, отставленный эффект деятельности, кумулятивный эффект деятельности.

В современном мире высшее образование давно перестало быть модой, а превратилось в один из наиболее значимых социальных лифтов. Собираение «портфолио» или, говоря другими словами, накопление социального капитала для дальнейшего эффективного использования в жизни – такова стратегия личностного роста большинства молодых людей. Такая стратегия государства приводит к тому, что большинство юношей и девушек из традиционного общественного уклада, имеется в виду, аграрный образ жизни, стремятся и попадают в новую для себя обстановку города и, соответственно, иную образовательную среду. Далеко не все из представителей означенной социальной страты способны болезненно и адекватно пройти переходный период, сохранив лучшее из накопленного опыта, прибавив к нему новый.

Несмотря на то, что абитуриенты из сельской местности, поступающие в вуз, учились по стандартным и апробированным программам средней школы, их

практический багаж в спортивной специализации существенно отличается от багажа их городских сверстников. Особенно ярко разница в подготовленности проявляется в командных видах спорта, таких как, например баскетбол. Объяснения этому вполне тривиальны, это в первую очередь, отсутствие стабильных, развитых контактов с соперниками и, в связи с этим отсутствие выраженной мотивации к саморазвитию. Исходя из определенного с помощью педагогических наблюдений явления, нами была сформулирована гипотеза, регламентирующая учебно-тренировочный процесс начинающих баскетболистов в вузе. Согласно нашим предположениям, включение на самых ранних этапах специализации нестандартных методик комплексного воздействия, на организм занимающихся, позволит сделать переходный этап адаптации более мягким и эффективным.

В качестве экспериментального методического приема нами был выбран метод кросс-тренинга [2]. Кросс-тренинг (параллельная тренировка в нескольких видах спорта) используется в практике спорта для решения следующих задач: для повышения общего и/или специфического по виду спорта уровня физической подготовки в конкретном виде спорта; для расширения программы подготовки массовых спортивных движений; для систематической подготовки спортсменов, занимающихся видами спорта, включающими разнообразные дисциплины, такие как современное пятиборье, триатлон, десятиборье и др. Необходимость включения в тренировочный процесс начинающих баскетболистов, поступивших в вуз из регионов сельской местности, обусловлена их узкой специфической двигательной базой. Сосредоточенность субъектов деятельности на совершенствовании своих физических качеств в локальном виде физической активности и мнимый успех в отсутствии конкуренции со стороны сильных оппонентов, приводят к однобокости в развитии и лимитированию общего спортивного мастерства. Применение методики кросс-тренинга в практике начинающих спортсменов имеет ряд преимуществ, связанных с диверсификацией тренировочной программы для обогащения набора координационных навыков, акцентированного развития разных мышечных массивов и т. д. [1]. В нашем случае перед внедрением разработанной программы было проведено тестирование

физической и технической подготовленности участников экспериментальной группы. Если тестирование по параметрам физической подготовленности проходило с использованием традиционных и широко распространенных инструментов, таких как прыжок в длину с места, челночный бег, метание отягощений, отжимания, подтягивания, кроссовый бег и т. п., то техническую оценку развитости специальных навыков проводили «узкие» специалисты по виду спорта. Оказалось, что большинство ребят практически не умеют правильно бегать, прыгать, принимать статические позы-равновесия. Занимаясь в школе в основном избранным видом спорта, испытуемые показали профанный уровень развития технических приемов из других видов спорта. Для многих было удивительным осознание своего низкого уровня подготовленности к использованию классической техники выполнения двигательного действия. Разработанная нами программа предполагала разделение традиционного тренировочного занятия на две равные части, в одной из которых происходило плановое совершенствование игровых навыков баскетболиста, а в другой выполнялись технические приемы из смежных видов спорта. Занятия по бегу проходили под руководством специалиста по легкой атлетике, по развитию силовых параметров под руководством специалиста по тяжелой атлетике и т. д. Акцент при выполнении не специфичных для ребят двигательных действий перемещался от максимальной физической нагрузки на техническую часть выполнения упражнений. Таким образом одновременно решались две параллельные задачи – развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и приобретение неспецифических технических навыков. На экспериментальных занятиях по предложенной методике кросс-тренинга, нами отмечалась повышенная эмоциональная заряженность молодых людей, впервые в практике столкнувшихся с проблемой соревнования с самим собой. Специфика спортивной деятельности для означенной группы молодежи, лиц, поступающих в вуз из районов сельской местности, заключается в том, что для достижения локального успеха среди сверстников им вполне достаточно обладать физическими преимуществами. При переходе в более серьезную спортивную среду, приобретенных навыков часто оказывается недостаточно, что

приводит к разочарованию и, соответственно, к раннему отсеву из спортивной команды. Включение методики кросс-тренинга, помимо эмоционального фактора, позволяет молодым людям смягчить адаптационный период включения в новую для них среду. Более того, организм занимающихся достаточно активно откликается на неспецифическую для себя физическую нагрузку и появляется легко отслеживаемая динамика личностного роста результатов развития физических качеств. Этот аспект привлекает внимание занимающихся студентов своей измеримостью, что важно на этапе начальной подготовки.

По результатам трехмесячного эксперимента с включением в учебно-тренировочный процесс начинающих баскетболистов методики кросс-тренинга было выявлено несколько положительных параметров работы. Во-первых, удалось снизить число прекративших занятия молодых людей, по сравнению с другими годами отсев из спортивной специализации уменьшился на порядок. Во-вторых, использование неспецифических средств спортивной практики, привело к резкому снижению травматизма, мы объясняем этот эффект резким расширением двигательной базы и адекватному ответу организма занимающихся. Это особенно актуально для неподготовленных или умеренно подготовленных студентов, имеющих искаженно-завышенное мнение о собственных возможностях. Исследование ряда отечественных авторов [3; 4] не позволяют однозначно представлять метод кросс-тренинга как значимого в спорте высших достижений. Это связано с высокой степенью спецификации использования средств подготовки, ориентированных на конечный результат. В наших же условиях, получая на входе в вуз молодых спортсменов, имеющих серьезные пробелы в физической и технической подготовленности, не имеющих практически соревновательного опыта и, самое главное, не способных самостоятельно корректировать исполнение двигательных действий, метод кросс-тренинга показал свою эффективность и надежность.

Список литературы

1. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.

2. Лалиберт Р. Как достичь пика формы: пер. с англ / Р. Лалиберт, С.К. Джорж. – М.: Астрель: Аст, 2007. – XIV. – 353 с.
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 464 с.
4. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: Монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 208 с.