

Викладач Кафтанова Т. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Інноваційний підхід до підготовки баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності у ВНЗ

Підготовка студентів – спортсменів в групах ПСМ з ігрових видів спорту є одним з основних напрямків фізичного виховання. В останній час у науково – методичній літературі широко обговорюється та набуває актуального значення проблема підготовки спортсменів з ігрових видів спорту в умовах ВНЗ. В підготовці студентської баскетбольної команди є свої складності та особливості.

По – перше, склад команди постійно змінюється в зв'язку з вступом першого курсу та випуском студентів старших курсів, які вибувають з команди. По – друге, майже завжди існують складності з комплектацією команди, так як не завжди в університет поступають гравці тих амплуа та фізичної підготовленості, які необхідні команді на даному етапі. Взагалі, існує велика проблема з набором на перший курс студентів – баскетболістів. Саме з цих причин останнім часом студентський баскетбол почав помітно здавати свої позиції. З кожним роком в командах Вищої ліги стає все менше вихованців вузівського баскетболу.

Режим тренувань і відпочинку команди університету визначається заданими умовами навчального процесу (приблизно 3 тренування на тиждень). На жаль, цього часу недостатньо, щоб досягнути високого рівня підготовки. Крім цього, підходи, які застосовуються до організації спортивної підготовки студентів – баскетболістів, не відповідають сучасним вимогам, що диктуються динамікою розвитку гри [1].

Отже, тренер студентської команди стикається з головною проблемою: як правильно підійти до побудови навчально – тренувального процесу в умовах ВНЗ, який би дав змогу команді досягти максимальних спортивних результатів. Саме тому метою нашої роботи є моделювання сучасних інноваційних підходів, які допоможуть розв'язати цю проблему.

Сьогодні досягти великих успіхів у баскетболі можна тільки за рахунок інтенсифікації спортивної підготовки баскетболістів. Ефективність цього шляху в сучасних умовах підтверджують до 80% опитаних нами викладачів-тренерів, що займаються спортивним вдосконаленням студентів.

Сам процес інтенсифікації спортивної підготовки передбачає чотири етапи: відбір команди, мотивацію і мобілізацію, формування програми підготовки та діяльнісну реалізацію програми [2].

Відбір для занять у групах вищої спортивної майстерності повинен проводитись за наступними жорсткими критеріями:

- стан здоров'я;
- високий рівень мотивації до досягнення великих успіхів у спорті;
- попередня спортивно-технічна та спеціальна фізична підготовленість;
- відповідність морфотипа вимогам баскетболу;
- функціональні можливості організму;
- загальна фізична працездатність;
- наявність здібностей до баскетболу;
- сприятлива динаміка спортивних результатів;
- психофізіологічна надійність і готовність.

Мотивація і мобілізація успішно досягаються за допомогою обліку внутрішніх спонукань студентів до активних тренувань з баскетболу. Вирішальним фактором є також авторитет тренера, спортивні досягнення його учнів, видатних спортсменів, що мають аналогічні вихідні можливості.

Формування програми підготовки передбачає, насамперед, розробку цільової моделі змагальної діяльності, психофізичної і психофізіологічної підготовленості, що забезпечує високі спортивні результати, і дидактичного наповнення навчально-тренувального процесу, що підводить до цих результатів. Головне на цьому етапі - вирішити проблему моделювання оптимального дидактичного наповнення, що забезпечує готовність спортсмена до високих спортивних досягнень. Для цього необхідно правильно підібрати найбільш ефективні засоби, методи, грамотно побудувати реальний планцілей, завдань і змісту по періодах і етапам тренування, встановити точну просторово-часову інтеграцію різних методів і прийомів спортивного вдосконалення; співвідношення напруженості функціонування загальних і спеціальних засобів та видів спортивної підготовки. Необхідно також намітити точки контролю та методи оцінки загальної та специфічної спортивної готовності.

При цьому необхідно для кожного баскетболіста підібрати дидактичне наповнення тренування, адекватне його ігровому амплуа і індивідуальним психофізіологічним можливостям [3].

Діяльнісна реалізація програми вирішує задачу практичного ефективного впровадження змодельованого дидактичного наповнення, адекватного плану цілей, що ставляться перед студентами-спортсменами. Дуже важливо, щоб навчально-тренувальний процес на цьому етапі здійснювався на основі принципів педагогіки з широким використанням методів індивідуально-діяльного програмування, заснованого на постійній корекції пропонованої програми спортивної підготовки у відповідності зі

спортивними завданнями на даному етапі. До гарних результатів призводить застосування імітаційно-діяльного методу, що включає послідовне виконання комплексу тестів, які імітують спортивні виступи. Останній метод робить доцільним участь студентів-спортсменів в різного роду підвідних змаганнях, що істотно сприяє їх спортивному зросту. Але цього не достатньо. У сучасному баскетболі спортсмени змагаються на високому рівні з повною віддачею сил. Високі сучасні змагальні навантаження баскетболістів роблять обов'язковими їх моделювання в тренувальному процесі і регулярне, досить часто, до 30 разів протягом річного циклу підготовки, участь у відповідальних іграх із сильними суперниками. Досвід показує, що така практика значно сприяє вдосконаленню спортивної майстерності спортсменів.

Інтенсивна реалізація спланованого дидактичного комплексу вимагає паралельного здійснення ефективного післяробочого відновлення, так як навантаження на організм в процесі інтенсифікованого спортивного тренування багаторазово зростають за рахунок збільшення головним чином нервово-м'язових напружень.

На думку багатьох тренерів, засновану на багаторічному досвіді роботи з висококваліфікованими студентами-спортсменами, хороший відновний ефект може приносити наступна система глобальних і локальних відновлювальних заходів, яка до того ж не вимагає великих матеріальних витрат, що важливо в роботі зі студентами в сучасних умовах:

- раціональне планування тренування;
- оптимальне поєднання загальних і спеціальних засобів;
- хвилеподібність і варіативність навантаження;
- широке використання перемікань, неспецифічних фізичних навантажень;
- правильне поєднання роботи і відпочинку;
- введення спеціальних відновних циклів.

Виключно важливе значення при роботі зі студентами в режимі інтенсивної підготовки має кваліфікація та професіоналізм тренерів і їх особистісні якості. Студент-спортсмен повинен довіряти тренеру, глибоко поважати його. Сам тренер зобов'язаний володіти глибокими знаннями в області інтенсивного спортивного тренування, бути гуманістом, але разом з тим вимогливим педагогом, піклуватися не тільки про спортивні результати, а й про здоров'я, побут студентів, їх майбутню професійну кар'єру.

Дуже важливо, особливо в сучасних умовах розвитку ринкових відносин, коли випускники вузу повинні володіти високою конкурентоспроможністю, знати і вміти реалізовувати на практиці поєднання навчання з інтенсивними заняттями спортом [4].

Наш досвід і опитування студентів-спортсменів показує наступну систему заходів, що дозволяє вирішувати таку проблему. Це, перш за все, чітке планування студентами свого робочого часу, далі - суворе виконання режиму дня, обов'язкове і пунктуальне виконання намічених заходів (тут дуже важливий контроль з боку тренера і самоконтроль, якому допомагає ведення щоденника). Значно допомагають також індивідуальний план навчання, продовження сесій (при необхідності), вільне відвідування лекцій.

Отже, за нашими висновками, високі спортивні результати студентів - баскетболістів у групах ПСМ можуть ефективно забезпечувати: жорсткий спортивний відбір, мотивація та мобілізація студентів, великі тренувальні навантаження, постійна участь у відповідальних іграх із сильним суперником, система відновлювальних заходів та вміння поєднувати спорт і навчання.

Література:

1. А. І. Вальтін. Проблеми сучасного баскетболу: навч. посіб. / А. І. Вальтін. – К. : Ін Юре, 2003. – 150 с.
2. Р.Т. Раєвський. Інноваційні підходи до інтенсифікації спортивної підготовки студентів / Р.Т. Раєвський, В.Ф. Петелкакі // Сучасна стратегія і інноваційні технології фіз. вдосконалення студ. молоді; під ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і техніка, 2010. – С. 87 – 92.
3. Л. Ю. Поплавський. Баскетбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Л. Ю. Поплавський. - К. : Олімп. л-ра, 2004. – С. 88 – 103.
4. Колодєєв Н.І. Складові багаторічних спортивних успіхів студентів / Н.І. Колодєєв, Л.А. Штанічева, В.В. Павленко [и др.] // Сучасна стратегія і інноваційні технології фіз. вдосконалення студ. молоді; під ред. Р. Т. Раєвського – О. : Наука і техніка, 2010. – С. 93 – 96.