

Перспективы и возможности игрока

Чуча Ю. И.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Аннотация. Рассмотрены примеры отбора, оценки перспективности для тренеров и игроков-баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, игра, физическое состояние, специализация, нагрузка, двигательная активность.

Путь в большой спорт начинается довольно рано (во многих видах уже с 3-4 лет), а в некоторых странах – Китае, США, Германии, Великобритании, Австралии этим занимаются с 1,5-2,0 лет, что дает право выбора нескольких родственных видов спорта (беговые, игровые, единоборства, водные). В дальнейшем по этим рекомендациям работают скауты, селекционеры, учителя и тренеры. Большое значение здесь имеют простое оборудование и несложный инвентарь, возможность доступа к спортивным базам, надежность и правильное расположение, а также их конструкции. Готовые чемпионы и рекордсмены сами не рождаются. Необходимо настойчиво трудиться, изучая искусство педагога-воспитателя, тренера-психолога, овладевая максимальным объемом знаний в области медицины, теории и практики физической культуры, быть разносторонней личностью, авторитетом для своих воспитанников и постоянно совершенствоваться.

На протяжении многих лет специалисты в области спорта спорили о ранней и несвоевременной специализации. Многолетние и выборочные исследования во многих видах спорта прояснили наши догадки, но и создали предпосылки для более детального и скрупулезного изучения в областях физиологии, спортивной медицины, психологии, фармакологии с учетом всех индивидуальных факторов.

На современном уровне развития физического воспитания значение качественного прогноза и обоснованного отбора растет. Необходима постоянная помощь врачей, психологов, физиологов, биомехаников, сложная техническая обеспеченность и банки данных на команды и отдельных игроков.

Важность этапа прогнозирования будущих результатов в своем виде спорта определяется наличием рядом возможностей: морфо-функциональной, росто-весовой, нервно-двигательной, стабильной и надежной результативной балансировкой, которая учитывает генетические задатки и наследственность.

Природные данные, приобретенные навыки дают нам различные варианты развития спортивной одаренности, индивидуальности и необычности спортивных достижений. Проявление характера, вариантов спортивных склонностей, испытать себя перед соблазнами и трудом доказать, что данный шанс приблизит нас конечной цели.

Споры о ранней специализации до сих пор не доказаны. Специалисты ведут учет физиологических, медицинских и наследственных факторов.

Рассматриваются все критерии биологического возраста и психологической устойчивости к разным сбивающим помехам, а также психологическая устойчивость. Показатели функциональной подготовленности, состояния сердечно-сосудистой системы, варианты нагрузки не всем доступны и восприимчивы, а это значит, что далеко не реально использовать традиционные методы подготовки игроков (дозировка и контроль обязательны как для отдыха, так и для работы).

Стратегия определяется точным возрастом спортсменов и уровнем их готовности к определенной нагрузке, при этом двигательная активность игроков обязательно учитывается.

За основу берется суточный режим деятельности, в который входит объем движения в период регулярных занятий, тренировочных 2-3 разовых и участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Кроме этого мы можем (или сам игрок) фиксировать объем двигательной активности, выполняемой в течение дня: утренняя зарядка, физкультпаузы, оздоровительный бег или ходьба, прогулки, танцы, подвижные игры, а также другие самостоятельные виды физической активности (аэробика, туризм, плавание, спортивные игры и др.). Анализ и систематизация этих данных даст нам результат. Также на возможности игроков влияют микроклиматы команды, их востребованность, внешние факторы, уровень подготовленности (физической, психологической, функциональной и технической). Главное, дать шанс проявить себя, попробовать, пройти определенную дистанцию спортивного самосовершенствования. Учет всех факторов является обязательным условием при отборе, прогнозировании результатов, подготовке спортсменов в текущий период.

В процессе тренировок идет поочередная работа над атлетической подготовленностью и технико-тактическими навыками, работы и отдых строго дозируются, предлагаемая и выполняемая нагрузка строго контролируется. Проблема повышения готовности игрока-баскетболиста разной квалификации заключается в формировании их физических качеств и психических свойств личности.

Своеобразный анализ проводился нами с целью распознавания степени готовности игроков. Методики, которые были использованы, носили разнообразный характер. Это: варианты опросов, анкетирование, тестирование по различным показателям и анализ данных, сравнительная характеристика исполнителей. Психологическая устойчивость — один из важнейших факторов готовности игроков к соревнованиям длительного характера (туры, многодневные турниры, матчевые встречи). Одним из вариантов психогигиены и психопрофилактики следует признать мероприятия по сохранению у игроков высокого уровня «свежести» спортивной формы и предупреждения отрицательных реакций (поход в лес, рыбалка, кроссы по пересеченной местности, вспомогательные подвижные игры и эстафеты развлекательной направленности).

Постоянно должен вестись учет и контроль выполняемой нагрузки и суммироваться объем ее выполнения. Хорошо, чтобы игроки имели бы свой дневник самоконтроля, где фиксируются любые положительные или отрицательные изменения организма. Обязательным условием является проверка артериального давления (АД), пульса, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания после каждой серии нагрузки, что даст нам возможность спланировать режим восстановительных мероприятий и отдыха для каждого игрока и команды в целом.

Тесты-задания с повторными нагрузками помогают выявить весь уровень специальной физической и координационно-ориентировочной подготовленности игроков и рационально спланировать учебно-тренировочное занятие, а потом точнее провести контрольно-диагностические замеры результатов. Любые показатели подлежат обработке, систематизации и дальнейшему анализу. Желательно учитывать пожелания, их самочувствие и настроение, длительность восстановления и восприятия. Выборочное психофизиологическое обследование носит форму проверки определенных показателей у баскетболистов. Очень важным аспектом в определении готовности к дальнейшим занятиям баскетболом является фактор внимания: объем, распределение, концентрация, избирательность, оценка произвольного внимания, зрительная память, оперативная память, память на числа, объекты, людей.

Здесь используются как простейшие приборы и анкеты, так и современная медико-биологическая литература.

Далеко не все игроки попадают под модельные показатели или разработанные схемы. Поэтому необходимо творчески, с достаточной мерой объективности подходить к каждому объекту прогнозирования. Игроки-новички дают интересные возможности проследить нюансы их поведения, восприятия, выбора ситуаций, решений, реакций на встречные действия (сопротивление). Выбор вариантов не носит закономерный характер. Индивидуальность и неповторяемость, поиск и ошибки – вот интерес и перспектива работы с новичками.

Программа обследования игроков должна включать в себя оценку состояния здоровья по факту медицинского диспансерного наблюдения и определение типа биологического развития, его надежность и устойчивость к сбивающим факторам физического и психического характера, а также группу тестов (объективных и информативных) педагогической и психологической направленности, психофизиологических измерений и расчетов отдельных коэффициентов игровой деятельности.

Желаем удачных поисков и выполнения задуманных результатов.

Литература

1. Корягин В. М. Система контроля в подготовке баскетболистов / В. М. Корягин. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – №. 27. – С. 92–97.
2. Николич А. Отбор в баскетболе / А. Николич, В. Параносич. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

3. Помещикова І. Ефективність процесу навчання технічним прийомам баскетболу на основі врахування індивідуальних можливостей дітей при наборі до секції / І. Помещикова, К. Афанасьєва. // Збірник статей до II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту» (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) – Харків : ХДАФК, 2015 – С. 102–106.
4. Хромаев З. М. Развитие физических качеств баскетболистов. Методическое пособие для тренеров по баскетболу // З. М. Хромаев, Е. В. Мурзин, А. В. Обухов, С. Г. Зашук. – 2006. – 112 с.
5. Чуча Ю. И. Отбор и подготовка баскетболистов : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, тренеров / Ю. И. Чуча. – Харьков : ХХПИ, 1996. – 204 с.
6. Чуча Ю. И. Различные формы двигательной активности учащихся и студентов / Ю. И. Чуча, Л. Н. Тесленко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Под общ. ред. С. С. Ермакова. — Х. : ХХПИ, 1997. – № 6. – С. 39.
7. Чуча Ю. Оценки перспективности спортсменов / Ю. Чуча. // Педагогика, психологія та медико-биол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 1998. – № 8. – С. 21–23.
8. Чуча Ю. И. Специфика отбора и воспитания детей младшего школьного возраста (7–10 лет): методические рекомендации / Ю. И. Чуча, Н. Н. Смирнов, Н. И. Чуча. – Харьков, 1990. – 32 с.
9. Чуча Ю. И. Критерии отбора студентов-баскетболистов / Ю. И. Чуча. // Проблемы перспективы развития спортивных игр единоборств высших учебных заведений. Сборник статей V международной научной конференции, 3 февраля 2009 года. – Белгород-Харьков, 2009. – С. 185–189.
10. Чуча Ю. И. Прогнозируем и отбираем / Ю. И. Чуча // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей VI международной научной конференции, 2 февраля 2010 года. – Белгород-Харьков-Красноярск, 2010. – С. 102–104.

Информация об авторах:

Чуча Юрий Иванович – доцент кафедры физического воспитания, судья Всесоюзной категории по баскетболу
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Поступила в редакцию 9.01.2017