

УДК 796.3.322

К.В. Шиловских,

С.В. Гончарук,

Белгородски Национални истраживачки универзитет «БелГУ», Белгород, Русија (НИУ «БелГУ»)

ТЕОРЕТСКЕ ПРЕТПОСТАВКЕ РЕШЕЊА ПРОБЛЕМА ГОДИШЊЕГ ЦИКЛУСА ПРИПРЕМА ВРХУНСКИХ РУКОМЕТАША

Апстракт: У последње време у методици спортске припреме примећују се огромне промене које су повезане са порастом конкуренције на великим такмичењима. Оне у први план истичу оптерећења на тренингу и за време такмичења које изразито премашују могућности организма човека. Тенденција да се повећају базни параметри заданих оптерећења остаје и у овом тренутку.

Кључне речи: спортска припрема, оптерећење у процесу тренинга и такмичења, индивидуални развој, интензификација тренажног процеса, спортски тренинг

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Современной системе спортивной подготовки свойственны серьезные издержки, прежде всего, методического и нравственно-этического характера. Они определяются тем, что в течение последних 10 лет произошли радикальные изменения в методике подготовки игроков. В условиях все усиливающейся конкуренции на крупнейших соревнованиях на первый план вышли неуклонно возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки, существенно превышающие адаптационные возможности организма человека.

Невозможность справиться с гигантскими параметрами задаваемых нагрузок без дополнительных средств, стимулирующих спортивную работоспособность, подталкивает поиску этих средств, которые чаще всего были бы опасными для здоровья спортсменов и поэтому запрещенными к употреблению. Все это во многих случаях способствовало деформации нравственного климата, развитию

здоровьеразрушающих технологий спортивной подготовки, отхода от принципов честной спортивной борьбы.

В связи с этим, возникла острая необходимость в разработке новой концепции развития систем спортивной подготовки, способной заменить допинговые и другие опасные для физического и нравственного здоровья игроков.

Согласно нашей работе, развитие клубов должно осуществляться на основе расширения пространства для поиска и выявления спортивных талантов путем приобретения игроков молодежных и детских команд по всей России, из чего следует создание условий для непротиворечивого и эффективного, индивидуализированного развития выявленных спортивных талантов и эффективной их реализации в спортивной деятельности.

Реализации этих особенностей важны в свете наметившейся проблемы:

основные направления совершенствования системы спортивной подготовки в гандболе;

теоретико-методических аспекты оптимизации годичной подготовки гандболистов.

Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки команд:

Первое направление. Резкий прирост объема тренировочной и соревновательной деятельности. Значения ведущих показателей, отражающих эту сторону процесса спортивной подготовки, в начале XXI века, превысили данные 90-х годов прошлого века.

Тенденция к дальнейшему увеличению объемов тренировочных нагрузок сохраняется. В частности, многие современные специалисты в области гандбола рекомендуют в ближайшие годы повысить объем задаваемых нагрузок, затрачиваемых на подготовку спортсменов до 1700-2000 часов в год при 340-360 днях тренировочных занятий и соревнований (в настоящее время данные цифры обычно не превышают 1100-1400 часов и 300-320 дней).

Признаком интенсификации тренировочного процесса игроков должен являться уровень повышения объема нагрузок до 1000-1400 часов в году, увеличение продолжительности занятий, замена одного дня отдыха на самоподготовку, увеличение продолжительности занятий с большими и околорепрезентивными нагрузками, проведение в процессе соревновательной подготовки значительного количества матчей с главными и сильными соперниками, организованных по принципу турниров.

Вместе с тем практика подготовки спортивных команд в различных странах свидетельствует, что это направление совершенствования спортивной подготовки практически исчерпало свои возможности. Многие спортсмены и целые команды, излишне увеличившие объемы тренировочных нагрузок, не достигли ожидаемых результатов; резко возросло число случаев переутомления организма и травматизма; сократились сроки выступления на уровне высших достижений в силу исключительно высоких физических и

психических нагрузок, истощения адаптационных возможностей организма спортсменов. Чрезмерные величины объема задаваемых нагрузок вошли в противоречие с другими их компонентами, отрицательно сказались на эффективности процесса специальной физической и технико-тактической подготовки.

Второе направление. Строгое увязывание системы подготовки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида. Это выражается в резком увеличении объема вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочных нагрузок. Общая подготовка как неспецифическая в ее традиционном понимании перестала играть существенную роль в тренировке спортсменов высокого класса и используется преимущественно как средство активного отдыха.

Подготовку игроков на этапе высшего спортивного мастерства должна отличать специализированность средств и методов. Значительное количество соревнований в течение годового цикла вынуждает вести тренировки в основном специально-подготовительными и соревновательными средствами.

Для совершенствования мастерства игроков должны использоваться различные нагрузки, однако, преимущественно включающие большие и предельные, которые при рациональном сочетании со средними и малыми нагрузками обеспечат необходимую адаптацию к напряженной соревновательной деятельности.

Третье направление. Максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при выборе игрового места в команде, разработка всей системы многолетней подготовки, определение рациональной структуры соревновательной деятельности и т.п. Это потребует значительного повышения внимания к отбору и ориентации спортсменов на всех этапах многолетнего совершенствования, разработке индивидуальных программ подготовки, умелого сочетания индивидуальной и групповой форм подготовки.

Одним из наиболее перспективных направлений оптимизации процесса спортивной подготовки предусматривается установление соответствия индивидуальных возможностей организма спортсменов задаваемым нагрузкам, предъявляемым требованиям и условиям подготовки спортсменов.

Результаты теоретических и экспериментальных исследований убедительно свидетельствуют, что наиболее высокие достижения могут быть достигнуты только при установлении командных и индивидуальных действий игроков команды.

Четвертое направление. Должно присутствовать постоянное увеличение соревновательной практики как эффективное средство мобилизации функциональных ресурсов организма игроков, стимуляции адаптационных реакций и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки. Проявляться это должно в увеличении числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода, числа соревнований.

Пятое направление. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов. В настоящее время отмечаются излишнее увлечение тренировочными и соревновательными нагрузками, средствами стимуляции работоспособности и одновременно недооценка полноценного отдыха, питания, восстановительных мероприятий. Именно здесь, особенно в рациональном питании, строго увязанном не только со спецификой гандбола в целом, но и направленностью нагрузок в каждом структурном образовании тренировочного процесса, таятся значительные резервы повышения его эффективности.

В настоящее время общепризнано, что утомление игроков, наступающее в результате напряженной двигательной деятельности, формируется конкретно для каждого вида активности в зависимости от степени участия в ее реализации различных функциональных систем и механизмов. Следует учитывать, что и любая восстановительная процедура также оказывает свое специфическое воздействие на организм, определяемое как ее характером, так и методикой применения. И в этом смысле, очевидно, речь должна идти о нахождении возможностей такого сочетания тренировочных нагрузок и восстановительных процедур, которые предполагали бы строгий учет специфических воздействий на организм игроков. Основные усилия по восстановлению функций спортсменов должны быть направлены главным образом на содействие естественному ходу восстановления, направлению восстановительных процессов в наиболее благоприятное, эволюционно закрепленное русло с устранением причин, их замедляющих, а не на ускорение процесса. Конечно, это не исключает применения средств, стимулирующих естественный процесс протекания восстановительных и адаптационных реакций.

Шестое направление. Увязывание системы подготовки к главным соревнованиям с географическими и климатическими условиями мест, в которых планируется их проведение. Следует постоянно иметь в виду, что проведение соревнований в условиях жаркого и холодного климата, среднегорья, при значительной смене поясов способно самым существенным образом повлиять на уровень достижения игроков.

Учет этих факторов в системе подготовки позволяет нейтрализовать их отрицательное действие, добиться достижения наивысших результатов сезона в непривычных климатических условиях.

Седьмое направление. Расширенное применение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, позволяющих более полное раскрыть функциональные резервы организма спортсменов: применение тренажеров, обеспечивающих сопряженное развитие двигательных качеств (например, силы и гибкости), физическое и техническое совершенствование; проведение тренировок в условиях среднегорья и высокогорья, позволяющее интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить эффективность непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Выбор оптимальной высоты для подготовки в горных условиях в значительной мере должен определяться спецификой игры. Игроками могут

быть использованы для горной подготовки базы, находящиеся на высоте 1200-1600 м.

Продолжительность и эффективность акклиматизации спортсменов к условиям гор зависит от большого количества факторов и может колебаться в достаточно широких пределах. Возможен значительный диапазон колебаний периода акклиматизации, что определяется возрастом и квалификацией игроков, особенностями тренировки, предшествовавшей подъему в горы.

Восьмое направление. Ориентация всей системы спортивной подготовки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности. Это предусматривает не только совершенствование всех ее компонентов, значимых на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, но и создание соответствующего функционального фундамента на ранних этапах многолетней подготовки.

Цель соревновательной борьбы – достижение максимальных результатов. Для ее обеспечения команде необходимо решить ряд частных задач. Содержание компонентов деятельности по выполнению данных задач в процессе соревнований и составляют структуру соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

- Айрапетьянц, Л.Р. (1991). Спортивные игры / Л.Р. Айрапетьянц, М.Я. Годик // Ташкент: Изд-во им Ибн-Сины, р. 156. In Russian
- Бажанова, С.В. (1998). Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежек / С.В. Бажанова // Автореф. дис. канд. пед. наук. М., р. 26. In Russian
- Бальсевич, В.К. (1976). Методология эволюционного подхода к управлению процессом многолетней подготовки. Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов / В.К. Бальсевич // Материалы III Всероссийской конф. Л., 1976., Proceedings, р. 241-244. In Russian