

ВОЗМОЖНОСТИ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Работа представлена кафедрой теории и истории физической культуры и спорта
Волгоградской государственной академии физической культуры.*

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, доцент Е. Э. Червякова

Автором выдвинуто предположение о том, что совершенствование адаптационных реакций организма на возрастающие физические и психические нагрузки возможно средствами целенаправленного комплексного воздействия программы дополнительных мероприятий, включающей комплексную программу педагогических, медико-биологических и психофизиологических средств и методов, направленных на подготовку баскетболистов к соревновательным нагрузкам.

Ключевые слова: физические и психические нагрузки, комплексная программа, восстановительные мероприятия, технико-тактическая подготовленность баскетболистов, соревновательная деятельность, функциональное напряжение организма, утомление, работоспособность, адаптационные процессы.

The author makes an assumption that improvement of an organism's adaptive reactions on increasing physical and mental work can be achieved by means of goal-directed complex measures, which include a comprehensive programme of pedagogical, biomedical and psychophysiological means and methods, directed at training of basketball players for competing loads.

Key words: physical and mental work, comprehensive programme, recovery measures, technical and tactical readiness of basketball players, competing activity, functional stress of an organism, tiredness, ability for work, adaptive processes.

В настоящее время практика спортивной тренировки показала, что невозможно эффективно решать свои основные задачи по восстановлению организма после физических нагрузок без разработки и обоснования приемов воздействия на организм, которые выступают в качестве дополнительных тренирующих факторов. По мнению многих исследователей, в видах спорта, которым присущи высокий уровень психоэмоционального напряжения, быстрота двигательной реакции и наличие сложнокординативных двигательных действий, необходимо более пристально изучить индивидуальные изменения функционального состояния спортсменов и возможности применения различных вариантов педагогических, медико-биологических и психофизиологических средств и методов с целью его коррекции.

Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что проблема состоит в недостаточности разработок дифференцированного применения восстановительных мероприятий, и выявил противоречия в использовании физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов в ациклических видах спорта. Сложившиеся противоречия между многообразием методик физических средств восстановления и недостаточным научным обоснованием их применения в процессе подготовки спортсменов к соревновательной деятельности требуют дальнейшего изучения.

Целью нашего исследования явилось теоретическое обоснование и экспериментальная проверка целесообразности применения комплексной программы педагогических,

медико-биологических и психофизиологических средств и методов, направленных на подготовку баскетболистов к соревновательным нагрузкам.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Выявить и экспериментально обосновать средства коррекции функций организма, нарушенных под влиянием тренировочных нагрузок.

2. Разработать комплексную программу дополнительных тренировочных мероприятий, способствующую активизации учебно-тренировочного процесса и восстановлению организма баскетболистов после возросших тренировочных и соревновательных нагрузок.

3. Выявить динамику функционального состояния организма и уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов под влиянием экспериментальной комплексной программы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие *методы*: оценка функционального состояния и работоспособности; психофизиологические методы; определение уровня физической работоспособности; тестирование физической и технической подготовленности; метод поминутно-графической записи игры; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что лимитирующими факторами адаптации баскетболистов к соревновательной деятельности при переходе в команды высококлассного уровня являются:

- адаптация к психическим соревновательным нагрузкам, считающаяся одной из причин снижения эффективности выполнения технико-тактических действий, связанных с целевой точностью (броски по кольцу, голевые передачи и др.) в различных по напряженности ситуациях матча;

- проблемы снятия утомления и восстановление функциональных систем организма баскетболистов в процессе и после напряженных физических нагрузок [1].

Анализ результатов предварительных исследований соревновательной деятельности баскетболистов показал, что на всех рассматриваемых этапах отмечен гетерохронный процесс адаптации: к физическим нагрузкам молодые игроки адаптируются успешнее, чем к психическим, как в процессе срочной, так и долгосрочной адаптации.

Анализ данных технико-тактической подготовленности баскетболистов экспериментальной и контрольной групп позволил отметить большое количество единоборств в условиях соревнований, что свидетельствует о хорошей физической готовности игроков. Обращает на себя внимание тот факт, что в ходе игры баскетболистками обеих команд выполнено большое количество бросков по кольцу, причем достаточная их часть достигала цели. Многократно баскетболистками обеих команд применялась подстраховка партнеров, перехваты мяча, реагирование на обманные движения противника и т. д. Но в то же время следует отметить, что, несмотря на то что игровая активность у юношей экспериментальной группы была выше, имело место достоверное снижение по сравнению с контрольной группой результатов рациональной двигательной активности. Именно поэтому одной из задач нашего исследования стало выявление причин нестабильности игровой ситуации юношей, перспективных в плане спортивного роста.

Более детальный анализ уровня технической подготовленности показал, что на

результативность игровой деятельности юношей существенное влияние оказывает утомление.

С целью поиска наиболее оптимальных средств и методов повышения эффективности адаптационных процессов применялось измерение психофизиологического статуса, состояния дыхательной функции, работоспособности по PWC¹⁷⁰ и МПК и признаков вегетативных изменений баскетболистов, для оценки которых разработаны специальные нормативные шкалы. Анализ полученных данных показал, что к концу предсоревновательного периода у баскетболистов на фоне «высокого» общего состояния ЦНС, «хорошей» работоспособности и «высоких» показателей дыхательной функции наблюдаются психический дискомфорт, высокая степень психического утомления и начинающаяся дизадаптация. На каждого из участников исследования было составлено индивидуальное заключение о психофункциональном состоянии и рекомендации к его профилактике и коррекции, что позволило сделать наиболее общие рекомендации: увеличить нагрузки аэробного характера, включить в тренировочный процесс направленные дыхательные упражнения и регулярно проводить восстановительные мероприятия.

Вследствие этого нами на основе анализа научно-методической литературы [2; 3; 4] и результатов собственных модельных экспериментов была разработана экспериментальная программа использования направленной психорегуляции на функциональное состояние сердечно-сосудистой деятельности в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.

В результате годичного исследования установлено, что включение экспериментальной комплексной методики в учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов оказало положительное влияние на функциональные системы организма юных баскетболистов и позволило значительно снизить

психологический дискомфорт, психологическое утомление, основная масса юношей экспериментальной группы вышла на уровень «хорошей» и «удовлетворительной» адаптации.

После окончания эксперимента для установления факта закрепления полученного эффекта мы сравнили уровень реактивной тревожности в предсоревновательный период в контрольной и экспериментальной группах. Выявлено, что в контрольной группе уровень реактивной тревожности составил 69,2%, что на 23,09% выше, чем в конце эксперимента. Это говорит не только о значительном приросте данного показателя, уровне, но и о функциональном напряжении организма занимающихся. В экспериментальной группе тревожность тоже повышается в предсоревновательный период, но незначительно - с «низкого» на «умеренный» в сравнении с результатами в конце эксперимента на 17,5%. Причем различия в данном случае статистически не достоверны ($P(t) > 0,05$). Следовательно, можно сделать вывод о том, что юноши экспериментальной группы научились регулировать уровень реактивной тревожности и функционального

напряжения организма. При сравнении результатов соревновательной деятельности можно отметить следующее. Из пятнадцати контролируемых показателей, характеризующих уровень реализации технико-тактической, физической и психологической подготовленности юных баскетболистов в условиях соревновательной деятельности, в экспериментальной группе достоверные приросты получены по всем показателям, в контрольной - только по восьми. Отмечен значительный прирост коэффициента полезности игроков в экспериментальной группе - 210,3%.

Таким образом, данные нашего исследования подтверждают необходимость совершенствования процесса восстановления организма после возрастающих физических и психических нагрузок средствами целенаправленного комплексного воздействия программы дополнительных мероприятий, включающих направленное тренировочное воздействие и восстановительные процедуры, способствует повышению эффективности соревновательной деятельности баскетболистов на этапе перехода в группы спортивного совершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Фис, 1988. 331 с.
2. *Набатникова М. Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
3. *Сентябрьев Н. Н.* Физиологические эффекты совместного применения электросна и функциональной музыки // Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: Тез. докл. XIX Всесоюзн. конф.: Волгоград, 2002. С. 322-323.
4. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Академия, 2001. 520 с.