

**АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

На правах рукописи

**КОЛОС Владимир Михайлович**

УДК 796.06 + 612-08-087

**ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ  
ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ТУРОВЫМ СПОСОБОМ**

13.00.04. – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки и оздоровительной физической  
культуры

**Д и с с е р т а ц и я**  
на соискание ученой степени кандидата  
педагогических наук в форме научного  
доклада

Минск 1994

Работа выполнена в Белорусском государственном университете информатики и радиоэлектроники

Научный руководитель - кандидат медицинских наук,  
профессор Шестакова Т. Н.

Официальные оппоненты - доктор педагогических наук,  
профессор Кулинкович К. А.  
- кандидат педагогических наук,  
профессор Бондарь А. И.


Ведущая организация - Белорусский государственный университет

Защита диссертации состоится "14" июня 1994 г.  
в 15.00 на заседании специализированного совета Д 046.07.01 при Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь /220020, Минск, проспект Машерова, 105/.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь

Диссертация в форме научного доклада разослана "14" мая 1994 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета



А. Н. Конников

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы.** Среди проблем современной теории и методики спортивной тренировки баскетболистов высокой квалификации вопросы выбора эффективных средств и методов подготовки, реализации построения тренировочного процесса, связанного с распределением объема и интенсивности физических нагрузок на отдельных этапах подготовки, являются наиболее актуальными.

В настоящее время объем тренировочных нагрузок у спортсменов высокой квалификации достиг своего предела: 1100-1200 часов в год (А. Я. Гомельский, 1972; В. А. Хрынин с соав., 1981) и дальнейшее его увеличение малоперспективно (Н. Г. Оволин, 1970; Ч. П. Матвеев, 1977). Важное значение приобретает оптимизация структуры и содержания учебно-тренировочного процесса на всех этапах подготовки спортсмена в годичном цикле (В. Н. Платонов, 1980, 1986).

По существующей методике подготовка баскетболистов высокой квалификации сводится к единому стандартному плану на всех этапах годичного цикла. Методические разработки отечественных и зарубежных авторов (Ю. В. Озеров с соавт., 1970; Н. В. Семашко, 1976; Л. В. Алексеева с соавт., 1976; В. А. Хрынин с соавт., 1978; В. М. Корягин с соавт., 1989; Желязков Ц. с соавт., 1964; Deltov B., Konzag G., 1984; Dop B., 1985) рекомендуют планирование, базируясь на общих концепциях классической периодизации спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, 1955). В частности, В. А. Хрынин с соавт. (1976, 1978, 1980) выделяет в соревновательном периоде (длительностью 127 дней) только 15% времени на физическую подготовку, в каждом микроцикле (три дня) планируется одна тренировка максимальной интенсивности.

Изложенный подход не гарантирует проявление высоких показателей функционального состояния спортсменов (Л. В. Алексеева с соавт., 1976; С. С. Стонкус с соавт., 1979; В. М. Колос с соавт. - (7, 8, 9)), физической (В. А. Хрынин с соавт., 1980; А. П. Шидловский, 1982) и игровой

подготовленности в течение длительного соревновательного периода особенно во время проведения состязаний турами [3].

Для поддержания спортивной формы А. П. Шидловский (1982) предлагает внутри соревновательного периода накануне ответственных состязаний вводить, так называемый, "микрподготовительный период" продолжительностью девять дней (микроцикл "4-1"- четыре игровых дня, один день отдыха и "3-1"). А. В. Моцак (1988) накануне соревнований выделяет два полуцикла - подготовительный и соревновательный. Болгарский тренер Желязов Ц. (1967) в соревновательном периоде рекомендует тонирующие микроциклы длительностью от четырех-пяти дней до двух недель.

**Рабочая гипотеза.** Предположим, что, разработав структуру направленных тренирующих воздействий, мы сможем подвести спортсменов к ответственным соревнованиям в лучшей спортивной форме; поддержать достигнутый уровень подготовки в течение всего соревновательного периода; постоянно повышать спортивное мастерство на принципах анализа и сообщения показателей, составляющих основу тренировочного процесса, включая адекватность и диапазон нормально переносимой нагрузки для каждого занимающегося; оперативно варьировать программами тренировочных занятий с учетом отклонений индивидуальных показателей от модельных характеристик.

**Объект исследования** - баскетболисты высокой квалификации.

**Предмет исследования** - структура тренировочного процесса в годичном цикле подготовки команды баскетболистов высокой квалификации к соревнованиям туровым способом.

**Цель работы** - совершенствование системы подготовки баскетболистов высокой квалификации к соревнованиям туровым способом.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи.

1. Выявить исходное физическое состояние баскетболистов [7].

2. Изучить в динамике уровень развития физических качеств, технической, игровой и функциональной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в условиях традиционной методики подготовки [3,7,8,9].

3. Выявить изменения гемодинамических показателей организма спортсменов в процессе выполнения физических нагрузок различной педагогической направленности [3,4,5,6,8,9].

4. Разработать эффективную структуру тренировочного процесса на принципах чередования разнонаправленных тренировочных средств в годичном цикле подготовки команды, позволяющую поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего соревновательного периода [7,10,12].

5. Провести сравнительный анализ показателей экспериментальной и традиционной методик подготовки к соревнованиям туровым способом [3].

**Методы исследования.** Основные методы исследования включают: анализ и обобщение литературных данных, педагогические наблюдения и эксперимент, педагогическое и функциональное тестирование, статистическую обработку полученных данных.

**Организация исследования.** Эксперимент проводился на протяжении трех лет. К исследованиям были привлечены игроки мужской команды мастеров РТИ г. Минска, члены сборной команды СССР во время подготовки к Всемирной Универсиаде в Бухаресте. В общей сложности обследовано 45 человек, из них два заслуженных мастера спорта, восемь мастеров спорта международного класса и 15 мастеров спорта СССР.

Задачи исследования решались поэтапно. На первом этапе изучалось состояние вопроса по данным научно-методической литературы и документов, отражающих подготовку баскетболистов к соревнованиям, исследовался уровень функционального состояния, физической, технической и игровой подготовленности.

Педагогические наблюдения и тестирование были направлены на изучение уровня игровых показателей отдельных игроков и команды в целом по данным официальных и технических протоколов игр (А. Я. Гомельский, Ю. В. Оаеров, И. Н. Преображенский, 1969, 1976, 1977); физической и технической подготовленности спортсменов по тестам, предусмотренным для комплексного контроля за подготовкой баскетболистов высокой квалификации (А. Я. Гомельский, 1969).

Функциональное тестирование осуществлялось во время выполнения контрольных нормативов, а также в условиях физиологического покоя по показателям сердечно-сосудистой системы и механизмов регуляции кровообращения [2, 3, 4, 10, 12]. Полученные результаты были приняты как исходный уровень подготовленности команды и отдельно каждого игрока.

На втором этапе решались задачи, связанные с изучением динамики показателей по функциональной, физической, технической и игровой подготовленности при использовании традиционной методики подготовки. Рассматривалось влияние тренировочных средств различной педагогической направленности на сердечную деятельность и механизмы регуляции кровообращения. [4, 5, 10, 11, 12]. На основании полученных результатов была разработана классификация специальных упражнений баскетболистов, выявлено время компенсации и суперкомпенсации гемодинамических показателей после соревнований туровым способом [8, 12]. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности баскетболистов (В. П. Кондрашин, В. М. Корягин, 1978; Л. В. Костикова с соавт., 1979) определялся в конце этапов подготовки или мезоциклов [5, 7, 12].

На третьем этапе была предпринята попытка распределять тренировочные средства в годичном цикле подготовки не этапами в пределах периодов, а микроциклами в пределах мезоциклов. Физические нагрузки, их объем и интенсивность выбирались с учетом изменений гемодина-

намических показателей в организме спортсменов и отклонений индивидуальных показателей физической, технической и игровой подготовленности от модельных характеристик [6,10,11,12,]. В заключение оценивалась эффективность традиционной и экспериментальной структуры тренировочного процесса в годичном цикле подготовки путем анализа полученных данных с применением методов математической статистики.

**Научная новизна.** На основе многолетних комплексных исследований была усовершенствована структура подготовки баскетболистов к соревнованиям туровым способом. Разработаны теоретические и методические основы системы тренировки баскетболистов в высокой квалификации в годичном цикле подготовки. В теорию и практику введены новые представления о величинах и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом адаптации ведущих органов и систем организма занимающихся.

**Теоретическая значимость** диссертационной работы состоит в дополнении имеющихся теоретико-методических основ современной системы подготовки баскетболистов высокой квалификации.

**Практическая значимость** исследования состоит в разработке методики подготовки, которая позволит достичь баскетболистам высоких показателей по физической, технической, игровой и функциональной подготовленности к началу календарных игр и поддерживать их в течение длительного соревновательного периода.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

- специальные упражнения баскетболистов в соревновательном периоде вызывают серьезные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, что снижает работоспособность игроков, выполняющих нагрузку на фоне чрезмерных напряжений ведущих органов и систем организма;

- чередование микроциклов в сочетании с функциональным состоянием спортсменов создает благоприятные предпосылки для выбора