

Баянкин О.В., кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул
Альт А.В., аспирант, учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №107», г. Барнаул

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПОРЯДКА КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)

Аннотация: Статья посвящена анализу актуальной проблеме регулирования порядка комплектования (формирования) групп спортивной подготовки (на примере баскетбола). Нами рассмотрены теоретические аспекты, этапы подготовки, возрастные особенности баскетболистов и практика подготовки профессиональных баскетболистов. Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной экспериментальной площадки «Организационно-педагогические и психолого-педагогические условия комплектования спортивной подготовки по видам спорта: постановка проблемы» (2022 г.).

Ключевые слова: баскетбол, этапы, подготовка, возраст, возрастные особенности, спортивный резерв.

Bayankin O.V., candidate of pedagogical sciences, associate professor
FSBEU HE «Altai State Pedagogical University», Barnaul
Alt A.V., post-graduate student, teacher of physical culture
Secondary School No. 107, Barnaul

FEATURES OF REGULATION OF THE ORDER OF COMPOSITION OF GROUPS OF SPORTS TRAININGS (BY THE EXAMPLE OF BASKETBALL)

Annotation: The article is devoted to the analysis of the actual problem of regulating the order of acquisition (formation) of sports training groups (on the example of basketball). We have considered the theoretical aspects, stages of training, age characteristics of basketball players and the practice of training professional basketball players. The article was prepared as part of the implementation of the Federal Experimental Platform "Organizational-Pedagogical and Psychological-Pedagogical Conditions for Acquisition of Sports Training by Sports: Statement of the Problem" (2022).

Key words: basketball, stages, training, age, age characteristics, sports reserve.

В молодёжной среде физическая культура и спорт занимает одно из ведущих мест. Через физическую культуру и спорт реализуется воспитательная, физическая, социальная, политическая, проективно-творческая интегративно-организационная, преобразовательно-созидательская, оздоровительная работа. Мы утверждаем, что физическая культура необходима для формирования здоровья (здорового образа жизни), а спорт (спортивная подготовка) для формирования ближайшего, потенциального и действующего спортивного резерва высших достижений. Безусловно, профилактическое занятие физическими упражнениями есть, но необходимо понимать, что это всего лишь один из факторов, составляющий здоровый стиль жизни. Поэтому не стоит связывать состояние здоровья и занятие спортом напрямую. Известны и трагические случаи, произошедшие с молодыми известными спортсменами. Например, с нашим земляком Алексеем Черепановым, когда на хоккейном матче у молодого и перспективного хоккеиста остановилось сердце. Всё, что выходит за основную образовательную программу общего образования (урок физической культуры) мы относим к потенциальной сфере подготовки спортивного резерва. Но в дальнейшем, структурируя реализуемые программы детско-юношеского спорта, по типам и видам организаций, следует разграничивать их по целевой направленности. Исходя из того, что предметом исследования является программы подготовки спортивного резерва, мы рассмотрели вопрос об эффективности

реализации программ спортивной подготовки и программ спортивно-оздоровительной работы (с 01.01.2023 г эти программы будут именоваться как дополнительные образовательные программы спортивной подготовки и дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта).

Практика показывает, что при реализации программ подготовки спортивного резерва возникают проблемные вопросы, связанные с регулированием порядка комплектования (формирования) групп спортивной подготовки. Основным разрывом, возникающим в процессе комплектования групп, является расхождение в нормативном толковании возраста и возрастных закономерностей.

Целью исследования является анализ возраста и возрастных ограничений как правовых средств, регламентирующих порядок комплектования групп спортивной подготовки.

На первых этапах спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный, начальной подготовки) по программам спортивно-оздоровительной работы и программам спортивной подготовки комплектование групп реализуется в штатном режиме. Однако, начиная с этапа спортивной специализации возникают противоречия, у всех спортсменов разная морфология. Также может быть, что спортсмен не выполнит нормативы для перехода на следующий этап и группа разбивается.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки

№ п/п	Этап спортивной подготовки		Продолжительность этапов (в годах)	Общая продолжительность этапов (в годах)
1	Этап начальной подготовки (ЭНП)	До одного года (ЭНП-1)	1	3
		Свыше одного года (ЭНП-2, ЭНП-3)	2	
2	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальная специализация (ЭНС-1, ЭНС-2)	2	5
		Углубленная специализация (ЭУС-3, ЭУС-4, ЭУС-5)	3	
3	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-1, ЭССМ-2)	2	2

По пропорциям тела баскетболисты чаще относятся к гигантоидному типу (длинноногие, широкоплечие - 47% случаев) или тейноидному (длинноногие, узкоплечие - 29 % случаев). Среди баскетболисток гигантоидный тип пропорций тела отмечен с той же частотой (48%). Меньше среди них представительниц паратейноидного типа (длинноногие, среднеплечие - 16,8%), парагармоноидного типа (средненогие, широкоплечие - 15,3%) и тейноидного типа (длинноногие, узкоплечие - 6%). Следовательно, среди баскетболистов 89 % мужчин и 11% женщин относятся к длинноногим. Пропорции тела у женщин менее специализированы, чем у мужчин.

Форма туловища баскетболистов напоминает песочные часы – оно расширено сверху и снизу и сужено посередине. Тип конституции баскетболистов по В.В. Бунаку – грудной или грудно-мускульный; по Шелдону мезоморфный с некоторой эктоморфностью.

При спортивном отборе на ранних этапах предпочтение отдается высокорослым подросткам. Однако не следует забывать, что их организм нередко функционально ослаблен, так как развитие сердечно-сосудистой системы может отставать от роста тела в длину. Эти подростки отличаются быстрой утомляемостью. Что может ещё более негативно отразиться на

их здоровье, если они перепрыгнут с этапа на этап не по стандарту. Форсированная подготовка придает стрессовый характер тренировочной деятельности, что обусловлено повышенными требованиями к физическому и психическому состоянию юных спортсменов; высокие и непривычные физические нагрузки оказывают угнетающее воздействие на интеллектуальные процессы, особенно на память; слишком раннее начало напряженных занятий вызывает преждевременную усталость и снижение интереса к занятиям (своеобразное «психическое выгорание» юных спортсменов); остановка роста спортивных результатов является неизбежным результатом форсированной подготовки.

Повышенное внимание к физической и технической подготовке по сравнению с психологической является причиной того, что спортсмены, показывавшие высокие спортивные результаты на начальных этапах спортивной карьеры, не оправдывают возлагавшихся на них надежд при переходе в группу взрослых.

Быстрые результаты часто обусловлены и одаренностью ребенка. Выигрывая у заведомо более слабых спортсменов, он не готов пережить поражение и, столкнувшись с ним, чувствует себя менее уверенным; спортивная ситуация становится для него менее привлекательной. Юный спортсмен начинает меньше стараться, у него меньше получается, и он начинает «двигаться к выходу» из спорта вообще; форсирование результатов может способствовать возникновению синдрома обученной беспомощности, означающего крайнюю степень неустойчивости к трудностям; ориентация на быстрое достижение спортивных результатов приводит к тому, что многие юные спортсмены в первые же годы занятий выбывают из спортивных групп, не справившись с нагрузками.

Подобная текучесть связана не только с форсированной подготовкой, но и с несоответствием способностей части юных спортсменов требованиям избранного вида спорта, а определить идеальный тип детей на этапе начальной спортивной подготовки невозможно. Таким образом, необходимо изучение закономерностей начала спортивной карьеры и, в частности, влияния ранней спортивной специализации на развитие юных спортсменов, и важность психологической помощи юным спортсменам уже на начальном этапе занятий спортом.

По федеральному стандарту на этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства, можно попасть с 14 лет, то есть в 14 лет уже можно получить звание КМС. Согласно Единой всероссийской спортивной классификации, разряд Кандидат в мастера спорта (КМС) можно получить в 16, а Мастера спорта международного класса (МСМК) в 17 лет.

То есть исходя, из федерального стандарта тренировочный этап можно пройти за три года, а то и быстрее поскольку на этап высшего спортивного мастерства можно попасть тоже в 14 лет, исходя из этого могу предположить, что в 14 лет можно получить звание КМС, а в 15 лет можно получить звание МСМК, но по единой всероссийской спортивной классификации КМС можно получить в 16 лет, а МСМК в 17 лет. И поскольку (минимальный возраст спортсмена для допуска к спортивным соревнованиям в возрастной группе): до 16 лет – (с 13 лет); до 17 лет – (с 14 лет); до 18 лет – (с 15 лет); до 19 лет – (с 15 лет); до 20 лет – (с 15 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Звание Мастер спорта (МС) можно получить участвуя, например во всемирной универсиаде по баскетболу 17-24 года, заняв 1-2 место, а допуск может быть с 14 лет, то можно получить в 14 лет звание МС.

В Алтайском крае на практике не было такого, возможно ли это, большой вопрос на который мы не смогли ответить. Планка в Алтайском крае в 16 лет КМС за счёт Первенства России, заняв первое место на полуфинале или финале, должно быть 6-8 команд.

Мы стоим на том, что, даже не выполняя разряды, спортсмены должны включаться в одну группу. Однако, не формируя ложных целей, чтобы не злоупотреблять этому человеку разрешается заниматься ещё два года. Возможность допуска молодых в более возрастную группу позволяет присвоить им разряд, но это не должно переводить их на следующий этап, что может быть в других видах спорта (футбол, хоккей и др.), так будет форсирование нагрузки. Спортивная команда в игровых видах спорта, имеет сочетание спортсменов разно-

го уровня подготовки, амплуа, антропометрии, возраста, психологических особенностей личности и др. При этом стоит отметить, что каждый игрок является важным звеном в команде, 1 из 5 игроков на паркете это 20% игровой пятёрки. Победа в матче зачастую складывается из умения главного тренера использовать наилучшие качества каждого игрока по максимуму, а слабые стороны, если они есть минимизировать.

В связи с вышеизложенным, вопрос о подготовке спортивного резерва способного достичь наивысшего результата, является актуальным. В баскетбольном мире существует значительный объём знаний, опробованных на практике по вопросам подготовки спортивного резерва на разных этапах подготовки. Под спортивным резервом в Федеральном законе № 329-ФЗ (подп. 15.2) понимаются лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации. Квалифицирующими признаками нормы-дефиниции являются: 1) прохождение лицами СП; 2) направленность лиц, проходящих СП, к достижению наивысшего спортивного результата.

Этап начальной подготовки приходится на младший школьный возраст (минимальный возраст 8 лет, наполняемость групп 15-25 человек), продолжительность этапа длится 3 года.

С 11 лет начинается **тренировочный этап** (наполняемость групп 12-20 человек), который длится 5 лет, что соответствует этапам начальной специализации, первый и второй год обучения и углубленной подготовки третий, четвёртый и пятый год обучения.

Общие задачи тренировочного этапа:

1. Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Повышение уровня тактической и психологической подготовки.
3. Воспитание навыков соревновательной деятельности

Перейти в стадию **совершенствования спортивного мастерства** можно в 14 лет (наполняемость групп 6-12 человек), продолжительность этого этапа без ограничений. Следует помнить, что темпы биологического созревания детей различны, одни могут опережать (акселераты), а другие могут отставать (ретарданты) от средних норм.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.
4. Достижение стабильности высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
5. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.
6. Сохранение здоровья спортсменов.
7. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Этап **высшего спортивного мастерства** можно начать с 14 лет (наполняемость групп 1-2 человека), продолжительность этапа без ограничений.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

1. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.
2. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

К 18 годам баскетболисты завершают обучение в спортивных школах и их дальнейшее обучение продолжается в молодёжных составах клубных команд или в студенческой команде.

Таким образом, подготовка спортивного резерва по баскетболу высокой квалификации представляет единую педагогическую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и организационных форм подготовки всех возрастных групп, в процессе которых прослеживается: целевая направленность к высшему спортивному мастерству; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности баскетболистов; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки с постепенным снижением удельного веса средств общей подготовки и увеличением средств специальной подготовки; поступательное увеличение объема и интенсивности нагрузок. При этом в первые годы занятий преобладает увеличение объемов нагрузки, а в последующие годы – в большей мере увеличение интенсивности. Строгое соблюдение постепенности наращивания нагрузок в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками, учет сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств при должном внимании к одновременному развитию всех физических качеств.

Главным поставщиком квалифицированных юных баскетболистов в клубные и сборные команды России являются детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские спортивные школы Олимпийского резерва (СДЮШОР), училища Олимпийского резерва (УОР) и Фарм-клубы. В настоящее время существует следующая схема подготовки резерва для команд высокой квалификации: ДЮСШ – СДЮШОР – УОР – Фарм-клубы команд различных лиг – юношеская сборная России (18-19 лет) – команда высшей лиги – команда Суперлиги – молодежная сборная команда России (до 20 лет) – основная национальная сборная команда России.

Важную роль в подготовке спортивного резерва по баскетболу играет спортивный отбор. Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта.

Таким образом, можно выделить три важнейшие подсистемы:

- 1) спортивная ориентация (нахождение талантливых детей, их ориентация на занятия баскетболом и подведение к начальным этапам специализированной тренировки, это не должно быть по принципу берём того, кто хочет заниматься баскетболом);
- 2) определение пригодности и перспективности к спортивному совершенствованию в баскетболе;
- 3) отбор для комплектования команды и формирования коллектива, способного добиваться высоких результатов.

Таким образом, спортивный отбор следует понимать как процесс определения соответствия способностей человека особенностям данной спортивной дисциплины. Спортивные соревнования проводятся в следующих возрастных группах (минимальный возраст спортсмена для допуска к спортивным соревнованиям в возрастной группе): до 12 лет - (с 11 лет); до 13 лет - (с 11 лет); до 14 лет - (с 11 лет); до 15 лет - (с 12 лет); до 16 лет - (с 13 лет); до 17 лет - (с 14 лет); до 18 лет - (с 15 лет); до 19 лет - (с 15 лет); до 20 лет - (с 15 лет); до 24 лет - (с 17 лет), в том числе для соревнований, проводимых среди студентов.

На наш взгляд для улучшения качества подготовки спортивного резерва по баскетболу Минспорту России необходимо разработать:

- проект изменения в нормативно-правовой акт о требованиях к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации в части установления возможности, начиная с этапа начальной подготовки, увеличения или уменьшения тренировочной нагрузки в пределах годового тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки;

- методические рекомендации по планированию годового плана на всех этапах спортивной подготовки, установив пределы увеличения или уменьшения недельной тренировочной нагрузки для групп и (или) видов спорта, а также возможности организации и проведения самостоятельной работы;

- методические разъяснения по порядку тарификации и учёта работы тренерского состава, реализующего программы спортивной подготовки.
- разработать типовой порядок по комплектованию групп, который будет использоваться организациями с учётом видов спорта и иных условий;
- пересмотреть принципы объединения в одну группу лиц, начиная с этапа тренировочного (свыше двух лет) и до этапа ВСМ, а также правило о разнице объединённой группы в два спортивных разряда (звания);
- пересмотреть возрастные ограничения при объединении групп разных этапов СП, начиная с этапа Т (свыше двух лет) или с постпубертатного периода;
- установить в Федеральных стандартах (ФС) максимальный возраст для зачисления лиц на этап НП и (или) Т (до двух лет).

Также необходимо доработать ограничение ПСР регулированием ФС и требованиями, так как цель включения в состав сборной команды могут преследовать учащиеся организации дополнительного образования и др. Однако это предмет другой статьи.

Список использованной литературы

1. Безмылов Н.Н., Шинкарук О.А. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне: монография. – Киев, 2013. – 144 с.
2. Боженар В.А., Корягин В.М. Оптимизация системы подготовки спортивных резервов в баскетболе // Научно-спортивный вестник. – 1984. №4. С. 914.

Грибан В.Г., доктор биологических наук, профессор
Днепропетровский государственный университет внутренних дел, г. Днепр
Мельников В.Л., кандидат биологических наук, доцент
Медресов Б.А., магистр педагогических наук
Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет, г. Уральск

ОТБОР В СПОРТЕ КАК ОСНОВА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с отбором в спорте. Спорт высших достижений предполагает демонстрацию физических, психических и иных способностей спортсмена на пределе возможностей человека. Однако предельные возможности конкретного спортсмена определяются тем генетическим потенциалом, который определен каждому. В этой связи, важно оценить потенциал тех систем и органов организма конкретного человека, позволяющий ему демонстрировать высокие спортивные результаты в конкретном виде спорта. Предлагается осуществлять дифференцированный подход в оценке состояния соответствующих систем и органов организма спортсменов различной спортивной специализации и, в соответствии с этим, определить формуляры личной карточки спортсмена.

Ключевые слова: отбор в спорте, антропологические параметры, функциональные системы, генетические маркеры, личная карточка спортсмена.

Griban V.G., doctor of pedagogical sciences, Professor
Dnipropetrovsk University of Internal Affairs, Dnieper
Melnikov V.L., Ph.D., Associate Professor
Medresov B.A., Master of Pedagogical Sciences
West Kazakhstan Innovation and Technological University, Uralsk

SELECTION IN SPORTS AS THE BASIS OF THE SPORTS' HIGHEST ACHIEVEMENTS