

3. Ivanova, L.A., Savelieva, O.V. and Shikhovtsova, L.G. (2012), "Analysis of the characteristics of management in the fitness industry in Russia and Samara", *Proceedings of the Institute of management systems of Samara State University of Economics*, No. 1-2 (4-5), pp. 17-24.
4. Popova, O.A. (2015), "Tendencies of development of physical culture and sport", *Bulletin of Samara state economic University*, No. 9 (131), pp. 84-89.
5. Sorokolet, I.I. and Popova, A.O. (2013), "Personnel certification – the tool of increase of competitiveness of the enterprise", *In collection: problems of enterprise development: theory and practice materials the 12-th International scientific-practical conference*, Samara, pp. P. 183-185.
6. Hazova, S.A. (2010), "Management of development of the sphere of physical culture and sport in Russia: personnel aspect", *Messenger of the Adygea state university. Series 3: Pedagogics and psychology*, No. 1, pp. 273-279.
7. Shuvalov, V.N. (2007), *Intellectual and creative resources of competitiveness of enterprise structures*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: kfv2012@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2017

УДК 796.323

**НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
ЖЕНСКИХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНД СЕРБИИ И БЕЛОРУССИИ К
ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ – 2016**

*Раиса Игоревна Андрианова, мастер спорта РФ по баскетболу,
СК «Чеваката», Вологда, соискатель,
Московский городской педагогический университет, Москва*

Аннотация

К сожалению, женская баскетбольная сборная России не заработала право на участие в олимпийском турнире. В женской Премьер лиге в сезоне 2016-17 играют баскетболистки-легионеры из сборных США, Австралии, Испании, Сербии, Белоруссии – участницы летних Олимпийских игр 2016 года. На основе опроса-интервью у членов сборных команд Белоруссии и Сербии проанализированы особенности этапа непосредственной подготовки команд к главным соревнованиям четырёхлетия – Олимпийским играм.

Ключевые слова: Олимпийские игры 2016 года, баскетбол, женские национальные сборные Сербии и Белоруссии, непосредственная подготовка к Олимпиаде.

**IMMEDIATE PRECOMPETITIVE TRAINING OF BASKETBALL TEAM OF SERBIA
AND BELARUS FOR THE OLYMPIC GAMES – 2016**

*Raisa Igorevna Andrianova, the Master of Sports of the Russian Federation in basketball,
SC "Chevakata", Vologda, the competitor,
Moscow City Pedagogical University, Moscow*

Annotation

Unfortunately, the Russian women's basketball team has not earned the right to participate in the Olympic tournament. In the women's Premier League in 2016-17 season the foreign basketball players from the USA, Australia, Spain, Serbia, Belarus teams have playing – participants of the summer Olympic games in 2016. On the basis of the survey-interview with the members of the national teams of Belarus and Serbia we have analyzed the features of the stage of direct preparation of the teams for the main event – the Olympic Games.

Keywords: the Olympic games of 2016, basketball, women's national teams of Serbia and Belarus, immediate preparation for the Olympics.

Главными соревнованиями четырёхлетия являются Олимпийские игры. В прошлом году внимание специалистов, спортсменов, болельщиков было приковано к этому важнейшему спортивному событию планеты. Сборные стран, участвующих в играх, в те-

чение четырёх лет провели титаническую работу, готовясь к стартам. Огромное значение при этом имела подготовка спортсменов непосредственно перед Олимпийскими играми, так как ставилась задача подвести и удержать спортсмена на пике спортивной формы, своевременно реализовать достигнутые максимальные возможности, не утратить, а приумножить накопленный потенциал.

Сборные команды Белоруссии и Сербии занимают весомые позиции в мировом женском баскетболе. Команда Белоруссии из года в год демонстрирует достаточно высокий уровень выступления на крупнейших международных соревнованиях. Трижды была в пятерке сильнейших сборных Европы, в 2010 году заняла 4 место на Чемпионате мира, дважды принимала участие в олимпийском турнире.

Команда Сербии в течение долгого времени не поднималась выше десятого места на основных баскетбольных турнирах. Однако, за последние пять лет сборная Сербии совершила абсолютно закономерный рывок с нижних позиций европейского и мирового баскетбола на лидирующие места пьедестала. Сербки заняли 4 место на чемпионате Европы 2013 года, 1 место на чемпионате Европы 2015 года и 3 место на Олимпийских играх – 2016. Такой прорыв в результатах команды Сербии не случаен, игроки нынешней сборной «выросли» из резервных сборных юниорских и молодёжных команд, где начались победные традиции Сербского баскетбола. Результативность выступления юниорских (молодежных) команд, а, соответственно, и качество подготовки спортивных резервов, во многом предопределяют последующее успешное выступление национальных сборных баскетбольных команд на международной арене [4, 5].

На предварительном этапе баскетбольного турнира в Рио сборной Белоруссии удалось одержать только одну победу в шести матчах, по результатам этих игр команда не попала в плей-офф. По разнице побед и поражений, а также забитых и пропущенных мячей сборная Белоруссии заняла 9 место. Сборная Сербии пробилась в стадию плей-офф с двумя победами и тремя поражениями, сумев продолжить борьбу за медали. Уступив в полуфинале сборной Испании, Сербия завоевала бронзовые медали олимпийских игр 2016 в противоборстве с Францией (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты игр сборных команд Сербии и Белоруссии на олимпийском турнире

Этап соревнований	Сборная Сербии (группа Б)	Сборная Белоруссии (группа А)
Предварительный этап	7 августа Сербия – Испания 59:65, 8 августа Канада – Сербия 71:67, 10 августа США – Сербия 110:84, 12 августа Сербия – Китай 80:72, 14 августа Сенегал – Сербия 88:95	6 августа Белоруссия – Япония 73:77, 7 августа Франция – Белоруссия 73:72, 9 августа Бразилия – Белоруссия 63:65, 11 августа Белоруссия – Турция 71:74, 13 августа Австралия – Белоруссия 74:66
Четвертьфинал	16 августа Австралия – Сербия 71:73	
Полуфинал	18 августа Испания – Сербия 68:54	
Матч за 3 место	20 августа Сербия – Франция 70:63	

Исходя из состава команд [3], можно сказать о том, что сборная Белоруссии – возрастная команда, больше половины игроков в ней старше 30 лет. Ставка делалась скорее на опыт игроков и сыгранность, нежели чем на скоростные качества и выносливость. Следует отметить, что сильная сторона сборной Белоруссии – это центровые игроки и тяжелые форварды, такие как Елена Левченко и Анастасия Веремеенко, на которых в основном и строилась игра, как в нападении, так и в защите. Тренеры требовали от игроков умный, комбинационный баскетбол и грамотные действия в защите.

Сборная Сербии напротив – команда молодая, только трем игрокам из состава исполнилось 30 и более лет. Костяк команды составляют игроки 1989 года рождения, которые еще на международных молодежных соревнованиях демонстрировали высокий уровень выступления. В составе команды преобладают защитники и легкие форварды. Тренерский состав делал ставку на скорость, быстрые прорывы в нападении и плотную,

агрессивную защиту. Из слов членов сборной, зонная защита вообще не тренировалась при подготовке к олимпийским играм.

Подготовка к Олимпийским играм в Рио проходила для команд Сербии и Белоруссии по-разному. Команда Белоруссии приступила к совместным тренировкам еще в начале мая. Сборная принимала участие в квалификационном олимпийском турнире во Франции с 13 по 19 июня за право участия на олимпийских играх. В первых числах мая команда в составе 18 человек собралась в Минске. В первые три дня тренировки имели тягивающий характер, для игроков был проведен медицинский осмотр. После чего сборная отправилась в Раубичи, на горнолыжную базу, где тренировалась в течение двух недель. Далее команда вернулась в Минск и приняла участие в международном турнире памяти Халипского, который проходил со 2 по 4 июня. В турнире принимали участие 4 команды – Турция, Япония, Новая Зеландия и Белоруссия. Сборная Белоруссии заняла 2 место, проиграв только команде Турции. Сразу после турнира сборная провела дома ещё две товарищеские игры с командой Польши (7 и 8 июня), в обеих встречах одержала победу. После товарищеских игр команда отправилась во Францию на квалификационный олимпийский турнир, где заняла пятое место и завоевала право участия на олимпийских играх. После турнира игрокам был предоставлен двухнедельный отдых. 8 июля, за 2 недели до выезда в Бразилию, сборная собралась вновь в Раубичах в составе 15 человек и начала непосредственную подготовку к главным стартам. По окончании подготовительных сборов был проведен еще один медосмотр, 2 дня отдыха и 25 июля команда вылетела в Бразилию.

Для сборной Сербии подготовка к Олимпийским играм началась с 3 июля в Белграде. Однако в июне 18 членам сборной был отправлен план самостоятельной подготовки для набора необходимой физической формы к совместным сборам. Многие игроки тренировались самостоятельно. Например, Тамара Радочай начала подготовку с 10 мая, работала индивидуально с тренером по физической подготовке. Первый сбор в Белграде длился неделю и был тягивающим. После чего было проведено медицинское обследование игроков. 10 июля команда отправилась в Златибор. В горном курорте команда тренировалась 10 дней, после чего опять вернулась в Белград. Игрокам было дано ещё 2 выходных. В начале августа за неделю до Олимпиады команда отправилась в Бразилию.

Тренировочный процесс сборной Белоруссии в основном строился в режиме три тренировочных дня по две тренировки, затем выходной. Тренировки, как правило, длились 2 часа. Вначале тренировки проводились разогревающие упражнения, затем давалось время на стретчинг в статике, после чего игроками выполнялась разминка в движении. В основной части решались задачи тренировочного цикла.

За две недели, проведенные в Раубичах, непосредственно перед вылетом в Бразилию, команде необходимо было восстановить как физическую форму, так и наладить командные взаимодействия. В течение каждого микроцикла, как минимум одна тренировка женской сборной Белоруссии по баскетболу проводилась на открытой площадке, стадионе, в лесу и была посвящена бегу и скоростно-силовой подготовке. Часто игрокам предлагались упражнения в форме «фартлека» – попеременного сочетания скоростного бега и бега в свободном темпе на разные дистанции и время. Каждый микроцикл завершался беговой разминкой и кроссом в свободном темпе, после чего для игроков организовывались восстановительные мероприятия (баня, криосауна, массаж, лимфомат).

В микроцикле одна утренняя тренировка обязательно проходила в тренажерном зале. Для каждого игрока составлялся индивидуальный план работы в зависимости от амплуа, роста и веса, использовались упражнения с предельным отягощением и с собственным весом, с набивными мячами, по системе TRX. Для развития и поддержания скоростной выносливости в конце тренировок необходимо было пробежать 10 площадок за одну минуту. Тренерский состав уделял внимание отработке всех возможных форм защиты и подстраховок. Однако на личный прессинг времени в тренировочном процессе

практически не выделялось. Поскольку в команде сильна линия нападения – центровые, игра строилась в основном на них. Было отработано более 20 командных взаимодействий с выводом игроков нападения на атакующие позиции.

Тренировочный процесс сборной Сербии во многом проходил иначе, чем в команде Белоруссии. Микроцикл, как правило, строился следующим образом – два тренировочных дня по две тренировки, на третий день одна тренировка и половина дня выходной, затем два дня по две тренировки и полный выходной. Тренировки длились полтора часа, но были очень интенсивными.

Первый сбор в Белграде был втягивающим. На утренней тренировке уделялось внимание в основном физической и технической подготовке, вечером выполнялись задания в игровой форме и на тактику. За всё время подготовки к Олимпиаде команда провела только одну тренировку на стадионе для диагностики физического состояния игроков в первом цикле в Белграде. По мнению тренеров, смена покрытия отрицательно сказывается на опорно-двигательном аппарате, связках и суставах игроков, поэтому вся основная работа проводилась в зале.

В первой половине июля в тренировочном микроцикле проходили тренировки в тренажерном зале, но упражнения выполнялись с небольшими весами, исключительно для поддержания мышц в тонусе. Базовыми были упражнения с резиной и собственным весом. Сбор в Златиборе был больше направлен на физическую подготовку игроков. Конец июля и август посвящен работе над тактикой. Много времени в тренировках отводилось работе над защитой, выполнялось большое количество упражнений на отработку личного прессинга по всей площадке, игре 1 на 1, 2 на 2, игре в численном преимуществе и т. д. В конце тренировок выполнялся стретчинг в статике. Из восстановительных мероприятий игрокам предлагался только массаж, плавание в бассейне и «ледяные ванны».

Следует отметить, что сборная Белоруссии отправилась в Бразилию уже 25 июля, хотя первые игры в Рио начинались 6 августа. Такой шаг был сделан в связи с необходимостью проведения акклиматизации, а также возможностью сыграть несколько игр с командами стран-участниц олимпийского турнира. По прилету, уже 26 июля команда провела первую тренировку и продолжила подготовку к главным стартам. Однако в преддверии олимпийских игр сборной не удалось провести ни одного товарищеского матча. По мнению игроков команды, этот фактор отрицательно сказался на результатах выступления. На тренировках в Рио у сборной Белоруссии в основном преобладала тактическая подготовка.

Команда Сербии прилетела в Рио за неделю до старта турнира. По приезду в Бразилию команда занималась по одной тренировке в день длительностью полтора часа, основное внимание уделялось тактике и поддержанию физической формы. Сборная Сербии сыграла два товарищеских матча непосредственно перед олимпийским турниром с командой Бразилии и Австралии.

Перед началом стартов обеих сборных тренерский штаб проводил большое количество теоретических занятий, видео просмотров. Детально разбирались действия игроков, анализировалась тактика соперников. Каждому игроку выдавались плейбуки с комбинациями команд-соперников. Подготовка сборных команд Сербии и Белоруссии отражена в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ подготовки сборных Сербии и Белоруссии

Показатели	Сборная Сербии	Сборная Белоруссии
Средний возраст	27,4	33,5
Средний рост	182,6	183,4
Состав команды	Защитники – 6; форварды – 4; центровые – 2	Защитники – 3; форварды – 7; центровые – 2
Планы самоподготовки	да	нет
Начало подготовки	3 июля	4 июля
Сборы в горах	Златибор, 1000 м над уровнем моря	Раубичи, 218 м над уровнем моря
Кросс, «фартлек»	Нет, СФП в баскетбольном зале	Да

Показатели	Сборная Сербии	Сборная Белоруссии
Тренажёрный зал	Упражнения с собственным весом, с резиной	Упражнения с предельным весом, с набивными мячами, по системе TRX – упражнения с петлями в балансировке с собственным весом
Техника, тактика	С учётом состава команды – быстрое нападение, личный прессинг по всей площадке	С учётом состава команды – более 20 тактических комбинаций с «центром», зонная защита прессинг
Товарищеские и официальные игры	6 игр после 3 июля	10 игр до 4 июля
Средства восстановления	Массаж, бассейн и «ледяные ванны»	Баня, криосауна, массаж, лимфомат
Приезд на Олимпиаду	30 июля	25 июля
Результат	3 место	9 место

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Очевидно, что успехи сборных опираются на современные технологии и сбалансированную подготовку команд всех уровней, начиная с резервных сборных и завершая основной командой страны [1, 2, 6]. При подготовке к Олимпиаде аккумулируются передовые знания и методики учёных, тренеров, медицинских работников, всех специалистов, участвующих в данном процессе. Предсоревновательный этап является завершающим моментом этой работы, несомненно, он вызывает огромный интерес с позиции организации и структурного построения тренировочного процесса, используемых средств, методов, технологий тренировки, включения дополнительных эффективных воздействий.

В двух рассмотренных вариантах подготовки одних из сильнейших команд баскетболисток представлены разные концепции и подходы к соревновательной деятельности, тренировочному процессу, адаптации и восстановлению спортсменов. При этом необходимо учитывать, что содержание подготовки команды зависит от индивидуальности каждого игрока и от уникальных технологий каждого тренера. Полученная информация передаёт бесценный опыт, который обязательно будет востребован в дальнейшем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андрианова, Р.И. Планирование подготовки команд олимпийского резерва в женском баскетболе к выступлению в главных международных соревнованиях / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 15-22.
2. Андрианова, Р.И. Содержание нагрузок на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки баскетболисток 19-20 лет / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 58.
3. Возрастные особенности комплектования женских команд Российской баскетбольной лиги с учетом потенциальных возможностей резерва / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 18-25.
4. Андрианова, Р.И. Централизованная подготовка сборных команд резерва по баскетболу: реалии и перспективы / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3 (58). – С. 87-91.
5. Германов, Г.Н. О реализации прогнозов. Новый прогноз и ожидания результатов выступления женских сборных команд России по баскетболу на Чемпионатах и Первенствах Европы 2017 – 2019 годов / Г.Н. Германов, М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3 (58). – С. 71-78.
6. Построение этапа непосредственной подготовки женской молодежной баскетбольной команды России к Чемпионату Европы 2015 года / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Известия Тульского государственного университета. Серия : Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 3. – С. 123-128.

REFERENCES

1. Andrianova, R.I., Lenshina, M.V. and Germanov, G.N. (2015), "Planning of preparation of teams of the Olympic reserve in female basketball to performance in the main international competitions",

Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 127, No. 9, pp. 15-22.

2. Andrianova, R.I., Lenshina, M.V. and Germanov, G.N. (2015), "The maintenance of loadings at a stage of direct precompetitive training of basketball players of 19-20 years", *Theory and practice of physical culture*, № 11, pp. 58.

3. Andrianova, R.I., Lenshina, M.V., Germanov, G.N. and Kuzmina, O.I. (2016), "Age features of completing of women's teams of the Russian basketball league taking into account potential opportunities of an allowance", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 134, No. 4, pp. 18-25.

4. Lenshina, M.V., Andrianova, R.I. and Germanov, G.N. (2016), "The centralized training of national teams of the reserve on basketball: realities and prospects", *Kul'tura fizicheskaja I zdorov'e*, Vol. 58, No. 3, pp.87-91.

5. Germanov, G.N., Lenshina, M.V. and Andrianova, R.I. (2016), "About implementation of forecasts, New expectations of result of performance of the women's national teams of Russia on basketball in the championships of Europe 2017-2019 years", *Kul'tura fizicheskaja I zdorov'e*, Vol. 58. No. 3, pp.71-78.

6. Lenshina, M.V., Andrianova, R.I., Germanov, G.N. and Kuzmina, O.I. (2016), "Creation of a stage of direct training of women's youth basketball team of Russia for the European championship of 2015", *Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Fizicheskaja kul'tura*. Sport, No. 3, pp. 123-128

Контактная информация: rausha9number@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2017

УДК 796.011

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОРМАТИВОВ ПРОЕКТНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Сергей Павлович Аршинник, кандидат педагогических наук, Наталья Александровна Амбарцумян, старший преподаватель, Галина Николаевна Дудка, старший преподаватель, Константин Васильевич Малащенко, кандидат педагогических наук, Василий Иванович Тхорев, доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСиТ), Краснодар

Аннотация

В рамках настоящего исследования изучались вопросы, связанные с анализом перспективности использования нормативов проектного комплекса ГТО. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют, прежде всего, о том, что в настоящее время количество школьников, способных выполнить весь комплекс проектных нормативов ГТО без специальной предварительной подготовки, к сожалению, невелико. Вместе с тем в ходе анализа данных установлено, что достаточно большое число ребят способны выполнить тесты на необходимый уровень (в том числе на «золотой» знак), но «сбиваются» лишь на выполнении одного-двух испытаний, что не позволяет им в данный момент претендовать на искомый знак отличия ГТО.

Ключевые слова: Проект Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), школьники, нормативы, электронные таблицы Microsoft Excel.

PROSPECTS OF USE OF STANDARDS OF THE DESIGN COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Sergey Pavlovich Arshinnik, the candidate of pedagogical sciences, Natalya Aleksandrovna Ambartsumyan, the senior teacher, Galina Nikolaevna Dudka, the senior teacher, Konstantin Vasilyevich Malashenko, the candidate of pedagogical sciences, Vasily Ivanovich Tkhorev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar

Annotation

Within the real research the questions connected with the analysis of prospects of use of standards of the "Ready for Labor and Defense" design complex were studied. The data obtained during the research