

**• ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ  
ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

УДК 796. 052. 24: 796. 323

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ  
В АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ  
В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМАНД ВЫСШЕГО КЛАССА**

**Ирина ЛОСЕВА, Марьян ПИТЫН**

*Российский государственный аграрный университет –  
МСХА имени К.А.Тимирязева, г. Москва, Россия,  
Львовский государственный университет  
физической культуры, г. Львов, Украина*

**МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ АДАПТАЦІЇ МОЛОДИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ КОМАНД. Ірина ЛОСЕВА, Мар'ян ПІТИН** (*Російський державний  
аграрний університет - МСХА імені К.А.Тимирязева, м. Москва, Росія; Львівський державний університет фізичної  
культури, м. Львів, Україна*)

**Анотація.** Розроблено і запропоновано для практичного застосування в висококваліфікованих командах комплекс методичних прийомів щодо управління баскетбольною командою в умовах змагань. Він включає послідовну роботу з установки тренера на гру, індивідуалізації розминки, порядку здійснення замінів.

Індивідуалізація процесу за допомогою методичних прийомів: установки на гру („дозування мотивації”), розминки (виконання баскетболістами „пасивного” „активного”, „об'ємного”, „інтенсивного” варіанту розминки), здійснення замінів в процесі матчу оптимально відповідає рівню тривожності і особливостям нервової системи баскетболістів.

**Ключові слова:** молоді баскетболісти, методичні прийоми, індивідуалізація, психологічна адаптація.

**Постановка проблеми.** Рост спортивных достижений все в большей степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки резерва, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и девушек [1; 8].

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на четыре этапа. При переходе к каждому последующему этапу подготовки необходимо учитывать не только паспортный и биологический возраст спортсменов, но и также способность игроков выполнять постоянно возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки [2; 6].

Многофакторность переходного периода порой замедляет рост спортивного мастерства молодых спортсменов, что является причиной затянувшегося перехода к зоне первых больших успехов (у баскетболистов она начинается с 17-ти лет). При переходе в команды высокого класса молодые высококвалифицированные игроки не сразу находят свою игру и довольно трудно адаптируются к новой тренировочной, соревновательной деятельности, а также социальной роли, редко выступают в основном составе и теряют накопленный на предыдущих этапах соревновательный опыт [1; 2; 6; 11].

В связи с этим снижается их соревновательная надежность и молодой игрок практически не выходит на площадку во время игры. Следует учитывать, что участие в соревнованиях имеет очень важное значение для спортсмена. Это и результаты, которые могут показать игроки в условиях соревнований, а также соревнования используются в качестве средства для стимулирования адаптационных реакций организма спортсмена, что очень важно для эффективного протекания переходного периода [2; 4; 5; 10].

**Анализ последних исследований и публикаций.** В научно-методической литературе вопросам перехода спортсменов от уровня мастерства юношеских команд к уровню команд высококвалифицированных баскетболистов уделено мало внимания [6]. В большинстве научных исследований содержатся информация общего характера [4; 10] или сконцентрированы в узком направлении по отношению к подготовке баскетболистов разного уровня квалификации [3; 5].

**Цель исследования.** Определить методические приемы оптимизации психических состояний молодых баскетболистов в условиях соревновательной деятельности при переходе их в команды высшего класса.

**Методы исследования.** Теоретический анализ и обобщения данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, сравнения, антропометрии, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При переходе молодых высококвалифицированных баскетболистов в команды высокого класса одними из ведущих факторов адаптации являются тренировочная, соревновательная и социальная виды деятельности [9; 10; 11]. Первые два связаны с возрастающими физическими и психическими нагрузками.

Одним из лимитирующих факторов роста спортивного мастерства молодых игроков является снижение уровня адаптированности к психическим соревновательным нагрузкам [4; 8].

Среди многих методов оптимизации психических состояний спортсменов один из наиболее эффективных вариантов – влияние на спортсмена через организацию его деятельности. При разработке конкретных методических приемов учитывались возможные объективные пути организации деятельности, а именно: установка на игру, проведение разминки, порядок осуществления записи.

Содержание психологической подготовки, особенно ее завершающий этап – регуляция предстартового состояния спортсменов, имеет существенное значение для эффективной адаптации к повышенным психическим соревновательным нагрузкам. Важным при этом является направленность сознания баскетболистов перед выступлением в командно-игровых видах спорта, в частности, в баскетболе. Это осуществляется с помощью *установки тренера на игру* [1; 4; 5; 9].

Необходимо индивидуализировать процесс установки на игру. В связи с этим, для баскетболистов с высоким уровнем тревожности, слабой нервной системой, целесообразно осуществлять дозирование мотивации в сторону ее снижения – снижение чувства ответственности за выступление в предстоящем матче, занижение величины их вклада в успех команды и так далее. Рекомендуется не заострять внимание на их возможные неудачи и ошибки, завышать положительную оценку [4].

Напротив, для спортсменов с сильной нервной системой, малотревожных целесообразно перед ответственным матчем дозировать мотивацию за счет ее повышения. Им необходимо повышать чувство личной ответственности за исход матча, предупреждать излишнюю самоуверенность путем избегания положительной оценки их действий и акцентирования внимания на ошибках, подчеркивать сильные стороны соперника и нейтрализовать слабые.

Установка на игру игроков с инертной нервной системой должна содержать тщательное и детальное планирование их предстоящей деятельности с подробным рассмотрением вариантов возможных игровых действий в различных фазах нападения и защиты.

Установка на игру испытуемым с подвижной нервной системой не нуждается в столь детальном планировании, им представляется возможность для относительной импровизации в предстоящем матче (безусловно, в пределах игровой дистанции и установок тренера).

Особое внимание следует уделять баскетболистам с низким социометрическим статусом, которые, как правило, представляют «глубокий» запас команды, так как данные игроки испытывают значительное психическое напряжение из-за невозможности снять стресс за счет моторных действий, а также понимания своего относительно небольшого вклада в итоговый результат команды. Для них целесообразно применять систему индивидуальных заданий по наблюдению в предстоящем матче за игровой деятельностью партнеров по команде или же соперников, анализ которого в последующем используется при разборе игры [5; 6; 9; 11].

Кроме того, необходимо организовать взаимосвязь молодых игроков «глубокого» запаса с опытными, авторитетными баскетболистами, целесообразно тренеру обязывать каждого из ведущих игроков оказывать поддержку, взаимопомощь молодому баскетболисту в случае его выхода на площадку. Это позволяет, с одной стороны, снять напряжение ведущих игроков благодаря переключению сознания на «опеку» своих товарищей, с другой стороны, оптимизировать эмоциональное состояние молодых спортсменов за счет оказания поддержки авторитетных баскетболистов [6; 9; 10].

Для оптимизации психических состояний следует применять также методические приемы по *индивидуализации разминки*, предлагаемые в зависимости от индивидуально-психологических особенностей спортсмена.

Значение разминки в системе соревновательной деятельности баскетболистов трудно переоценить. Очень часто разминка носит однообразный, шаблонный характер и готовит спортсмена в основном физически, не включая моментов психологической подготовки. Основным недостатком применяемой большей частью тренеров разминки является отсутствие дифференцированного подхода относительно индивидуальных особенностей молодых баскетболистов [2; 4; 6].

Такой подход не может быть правильным, так как спортсмены отличаются по степени врабатываемости в предстоящую деятельность. Одним необходима интенсивная, длительная разминка, другим – наоборот. Необходимо индивидуализировать разминку в зависимости от индивидуально-психологических особенностей спортсменов, при этом учитывать следующие параметры: объем, интенсивность, содержание [7; 8].

Индивидуализация разминки предусматривает:

1. Для баскетболистов с сильной, неуравновешенной, подвижной нервной системой рекомендовался «пассивный» вариант разминки, характеризующийся относительно сниженным объемом и интенсивностью, длительностью в 15-20 минут.

2. «Активная разминка», характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью. Длительность ее 35 – 40 минут. Данная разминка использовалась для испытуемых с сильной, уравновешенной инертной нервной системой.

3. Спортсменам с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой мы предлагали воспользоваться «объемной разминкой» при относительно невысокой интенсивности, длительностью 30 мин.

4. «Интенсивная разминка» при сниженном объеме применялась игроками со слабой, неуравновешенной, подвижной нервной системой. Ее продолжительность составляет 20 – 25 минут.

Индивидуализируя разминку в зависимости от характера упражнений (индивидуальные, групповые) целесообразно выделять следующие варианты:

– игрокам-интровертам рекомендуется выполнять разминку при соотношении индивидуальных и групповых упражнений соответственно 40 – 60 %. При этом индивидуальные упражнения направлены на развитие физических качеств;

- у баскетболистов-экстравертов это соотношение составляет 20 – 30 %;
- спортсменам со слабой, неуравновешенной, подвижной нервной системой вне зависимости от выраженности экстра-интроверсии предлагается разминка, включающая только упражнения группового характера.

Последовательность распределения разминочных упражнений выражена в поэтапном их выполнении. Первый этап включает упражнения, направленные на повышение «чувства» мяча. Здесь используется дриблинг мяча, броски с ближней, средней дистанции, добивание мяча в щит.

Затем баскетболистам следует выполнять групповые упражнения, направленные на повышение «чувства» партнера. С этой целью был применен фрагмент круговой тренировки, но переход со станции на станцию осуществлялся не группой спортсменов, а по одному игроку. Темп выполнения упражнений высокий.

Третья группа упражнений предусматривала восстановление тактических взаимодействий в нападении и защите. При этом использовалась зонная и личная защита [1; 4; 11].

*Порядок осуществления замен* является решением одной из острых проблем отечественного баскетбола по комплектованию равного состава игроков в баскетбольных командах. До сих пор существуют понятия основного и запасного составов. Однако специфика игры в баскетбол заставляет задуматься о сглаживании грани между этими этапами игроков. И вопрос повышения класса игры наших спортсменов зависит от воспитания бойцовских качеств всего коллектива, а этого можно достигнуть разработанной системой плановых замен. При этом сам тренер должен отказаться от довлеющей над ним боязни доверить игру молодым игрокам. Только при осуществлении запланированных замен и установленных оптимальных режимов соревновательной нагрузки можно повысить интенсивность действия игроков как в защитных, так и в нападающих функциях, а также поддержать высокий темп игры на протяжении всего игрового времени [2; 3; 11].

Итак, следующая группа методических приемов направлена на осуществление замен в процессе матча и предусматривает:

- характер распределения сил по ходу матча (утомление игрока);
- эффективность игровой деятельности команды в момент проведения замен (по фону счета);
- эффективность игровой деятельности заменяемого игрока (по серии неудачных действий);
- изменение тактики противника в ходе матча;
- характер решения конкретных игровых задач по ходу матча.

Основным критерием для осуществления того или иного типа замены является интегральный показатель успешности игровой деятельности. По предварительным исследованиям получено, что если различия по рассматриваемому показателю между игроками команды составляют ниже 15 %, то целесообразно проводить плановые замены. Однако у игроков учитывался также показатель толерантности к стресс-факторам соревновательной деятельности. Более устойчивые к стрессу выходили на площадку в стартовом составе, а с относительно низким – в качестве «дублера».

Характерной особенностью плановых замен и их преимуществом перед остальными формами организации игровой деятельности является [9; 11]:

- а) четкое планирование деятельности юных спортсменов в условиях игры, что снижает излишнюю тревожность;
- б) возможность самостоятельно управлять психическим и физическим состоянием, подводя его к уровню «боевой готовности»;
- в) переключение внимания тренера на основные вопросы во время матча.

Для осуществления ситуативных замен за основу брались показатели толерантности к стресс-факторам и напряженность игровой ситуации. Также с помощью педагогических наблюдений были определены объемы соревновательных нагрузок. Соответственно этому для эффек-

ктивного протекания процесса адаптации баскетболисты должны проводить на площадке в среднем 20,6 мин. Однако установлена тесная взаимосвязь показателя роста игрока и времени пребывания на площадке. То есть чем выше рост игрока, тем больший объем соревновательной нагрузки ему необходим для эффективного протекания процесса адаптации. Предлагаемые оптимальные объемы соревновательной нагрузки:

1. Для молодых баскетболистов со средним ростом 198,3 см, то есть защитникам, оптимальным объемом соревновательной нагрузки является режим от 14 до 22,7 минут.

2. У нападающих рост которых в среднем составляет 203,7 см, – от 14,8 до 24,8 минут пребывания на площадке.

3. Спортсменам, средний рост которых составляет 209,7 см (центровые игроки), установлено игровое время в интервале от 14,8 до 25,9 минут.

Необходимо также учитывать динамику чередования интервалов работы и отдыха. Проанализировав динамику показателя эффективности игровой деятельности во время матчей молодых баскетболистов было получено семь критических точек спада (у женщин таковых шесть) в игровой деятельности: 4 – 5; 8 – 9; 15 – 16 минуты I-й половины игры; 24 – 25; 29 – 30; 35 – 36; 37 – 38 минуты II-й половины игры.

Поэтому при определении оптимального объема соревновательной нагрузки необходимо учитывать не только ростовые (как амплуа) данные, но и динамику чередования интервалов работы и отдыха.

**Выводы.** В теории и практике подготовки баскетболистов актуальными остаются вопросы перехода к каждому последующему этапу подготовки с учетом как паспортного и биологического возраста спортсменов, так и способности игроков выполнять постоянно возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки

Комплекс методических приемов по управлению баскетбольной командой в условиях соревнований для практического применения в командах высокого класса должен включать последовательную работу по установке тренера на игру, индивидуализации разминки, порядку осуществления замен.

**Перспективы последующих исследований** предусматривают объединение методических приемов в единую программу и ее апробацию в условиях учебно-тренировочного процесса баскетболистов.

### Список литературы

1. *Гойхман М. Б.* Критерии завершающего отбора юных квалифицированных баскетболистов 16-18 лет, учащихся специализированного отделения УОР / М. Б. Гойхман : автореф. дис ... канд. пед. наук. : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки» / Гойхман М. Б. ; СПб. гос. ун-т физ.культуры и спорта им. П. Ф. Лесгафт – СПб, 2000. – 19 с.

2. *Канатов А. В.* Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углубленной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „теория и методика физ.воспитания, спорт. тренировки и адапт. физ. культуры” / Канатов А. В. ; Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень, 2005. – 26 с.

3. *Козин В. В.* Значимость факторов, влияющих на результативность броска юных баскетболистов в условиях противодействий соперника / В. В. Козин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-прак. конф. молодых ученых, асп., соискателей и студ. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. – С. 190-194.

4. *Корягин В. Н.* Подготовка высококвалифицированных баскетболистов : учеб. для вузов физ. воспитания – Л. : Край, 1998. – 191 с.



5. Луничкин В. Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе / В. Г. Луничкин, А. В. Родионов, С. В. Чернов // Современные технологии в спортивных играх : материал. Всерос. науч.-практ. конф. – Омск : СибГУФК, 2005. – С. 5 – 7.

6. Мітова О. О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімп. і проф. спорт” / Мітова О. О. ; Харк. держ. Акад. фіз. Культури. – Х., 2004. – 20 с.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8

8. Портнов Ю. М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю. М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Омск : СибГУФК, 2005. – С. 86-89.

9. Родионов А. В. Психологическая подготовка баскетболиста на основе ментального тренинга [Электронный ресурс] / Родионов А. В // СПбГУ физ. культуры им. Лесгафта : [сайт]. – Режим доступа : <http://www.vst-basket-lesgaft.ru/content/view/30/7/>.

10. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 95 с.

11. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие / Е. Р. Яхонтов ; СПбГУ физ. культуры им. Лесгафта, каф. спорт. игр. – СПб. : ГАФК, 2000. – 58 с.

#### List of references

1. Gojhman M. B. Kriterii zavershajushego otbora junyh kvalificirovannyh basketbolistov 16-18 let, uchashihhsja specializirovannogo otdelenija UOR / M. B. Gojhman : avtoref. dis ... kand. ped. nauk. : spec. 13.00.04 «Teorija i metodika fiz. vospitanija i sport. trenirovki » / Gojhman M. B. ; SPb. gos. un-t fiz. kul'tury i sporta im. P. F. Lesgaft – SPb, 2000. – 1 s.

2. Kanatov A. V. Formirovanie sportivnoj motivacii u junyh basketbolistov na etape uglublennoj specializacii : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : spec. 13.00.04 „Teorija i metodika fiz. vospitanija, sport. trenirovki i adapt. fiz. kul'turi” / Kanatov A. V. ; Tjumen. gos. un-t. – Tjumen', 2005. – 26 s.

3. Kozin V. V. Znachimost' faktorov, vlijajuschih na rezul'tativnost' broska junyh basket-bolistov v uslovijah protivodejstvij sopernika / V. V. Kozin // Problemy sovershenstvovanija fizicheskoj kul'tury, sporta i olimpizma : materialy Vseros. nauch.-prak. konf. molodyh uchenyh, asp., soiskatelej i stud. – Омск : Izd-vo SibGUFK, 2008. – S. 190-194.

4. Korjagin V. N. Podgotovka vysokokvalificirovannyh basketbolistov : ucheb. dlja vuzov fiz. vospitanija – L. : Kraj, 1998. – 191 s.

5. Lunichkin V. G. Innovacionnye tehnologii podgotovki professional'nyh sportsmenov i komand v basketbole / V. G. Lunichkin, A. V. Rodionov, S. V. Chernov // Sovremennye tehnologii v sportivnyh igrah : material. Vseros. nauch.-prakt. konf. – Омск : SibGUFK, 2005. – S. 5 – 7.

6. Мітова О. О. Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімп. і проф. спорт” / Мітова О. О. ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2004. – 20 с.

7. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v Olimpijskom sporте. Obschaja teorija i ee prakticheskie prilozenija / V. N. Platonov – K. : Olimpijskaja literatura, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8

8. Portnov Ju. M. Sistema operezajuschej podgotovki v sovremennom basketbole / Ju. M. Portnov // Sovremennye tehnologii v sportivnyh igrah : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. – Омск : SibGUFK, 2005. – S. 86-89.

9. Rodionov A. V. Psihologicheskaja podgotovka basketbolista na osnove mental'nogo treninga [Elektronnyj resurs] / Rodionov A. V // SPbGU fiz. kul'tury im. Lesgafta : [sajt]. – Rezim dostupu : <http://www.vst-basket-lesgaft.ru/content/view/30/7/>.

10. *Savenkov G. I.* Psihologicheskaia podgotovka sportsmena v sovremennoj sisteme sportivnoj trenirovki / G. I. Savenkov. – M. : Fizicheskaja kul'tura, 2006. – 95 s.

11. *Jahontov E. R.* Psihologicheskaia podgotovka basketbolistov : ucheb. posobie / E. R. Jahontov ; SPbGU fiz. kul'tury im. Lesgafta, kaf. sport. igr. – SPb. : GAFK, 2000. – 58 s.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ  
В АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ  
В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КОМАНД ВЫСШЕГО КЛАССА**

**Ирина ЛОСЕВА, Марьян ПИТЫН**

*Российский государственный аграрный университет - МСХА  
имени К. А. Тимирязева, г. Москва, Россия,  
Львовский государственный университет  
физической культуры, г. Львов, Украина*

**Аннотация.** Разработан и предложен для практического применения в командах высокого класса комплекс методических приемов по управлению баскетбольной командой в условиях соревнований. Он включает последовательную работу по установке тренера на игру, индивидуализации разминки, порядку осуществления замен.

Индивидуализация процесса с помощью методических приемов: установки на игру («дозирование мотивации»), разминки (выполнение баскетболистами «пассивного», «активного», «объемного», «интенсивного» варианта разминки), осуществления замен в процессе матча оптимально соответствует уровню тревожности и особенностям нервной системы баскетболистов.

**Ключевые слова:** молодые баскетболисты, методические приемы, индивидуализация, психологическая адаптация.

**METHODOICAL TECHNIQUES'  
OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS  
TO THE COMPETITIVE ADAPTATION ACTIVITY  
CONDITIONS OF HIGH QUALIFIED TEAM**

**Irina LOSEVA, Mar'yan PITYN**

*Russian State Agrarian University - MSKHA  
named after K. A. Timiryazeva, Moscow, Russia;  
L'viv State University of Physical Culture, L'viv, Ukraine*

**Annotation.** Complex of methodical techniques on a basketball team management in the competitive conditions has been developed and offered for practical application in highly qualified teams. It includes successive work on a trainer's setting on a game, individualization of warm-up, order of replacements realization.

Individualization of the process by methodical techniques: settings on a game ("dosage of motivation"), warm-ups (basketball players performance of "passive", "active", "volume", "intensive" variant of a warm-up), replacements realization in the match process optimum corresponds to the level of anxiety and nervous system features of basketball players.

**Key words:** young basketball players, methodical techniques, individualization, psychological adaptation.