

А. А. Щемилев

КОРРЕКЦИЯ СПОРТИВНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ МЕЖДУ ТУРАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Работа представлена кафедрой спортивных игр.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, профессор Е. А. Митин

В статье представлены экспериментальные данные по коррекции педагогическими средствами психомоторных и психофизиологических качеств баскетболистов между турами соревновательного периода. Особое внимание уделяется исследованию влияния корригирующих модельных микроциклов на эффективность технико-тактических действий игроков команды. Автор рекомендует обязательные условия использования специальных корригирующих средств в индивидуальной тренировке, в основном занятии и в микроцикле.

In article experimental data on correction by pedagogical means psychomotor and mental qualities of basketball players between rounds of the competitive period are submitted. The special attention is given

research of influence modeling micro cycles on efficiency of technical and tactical actions of players of a team. The author recommends obligatory conditions of use special means in individual training, in the basic occupation and in a micro cycle.

Анализ литературы по спортивным играм показывает, что внимание исследователей направлено на изучение путей управления тренировочным процессом на основе:

- анализа динамики психических функций спортсменов¹;
- учета их индивидуально-психологических особенностей²;
- применения специальных упражнений для развития и совершенствования отдельных психических и психофизиологических функций, влияющих на качество технико-тактических действий³. Работы данных авторов вносят определенный вклад в совершенствование тренировочного процесса в спортивных играх, в частности и в баскетболе. Тем не менее постановка изучаемых вопросов имеет несколько обобщенный характер.

Вместе с тем анализ доступной научной и специальной литературы в баскетболе указывает на то, что возможности применения специальных упражнений в модельных микроциклах тренировочного процесса между турами соревновательного периода для коррекции спортивно значимых психомоторных и психофизиологических качеств у спортсменов-баскетболистов специально не исследовались.

Цель работы – исследовать возможности применения специальных упражнений для коррекции психомоторных и психофизиологических качеств баскетболистов в микроциклах между турами соревновательного периода.

В экспериментальном исследовании участвовали студенты-баскетболисты из команды мастеров первой лиги в количестве 14 игроков (2 мастера спорта, 6 кандидатов в мастера спорта, 6 спортсменов первого разряда). Возраст спортсменов находился в диапазоне от 17 лет до 21 года. Исследование проходило в два этапа.

На первом этапе для диагностики потенциальных возможностей спортсменов было проведено комплексное психолого-педагогическое обследование с использованием психологических, психофизиологических и педагогических методик⁴. После обследования на каждого спортсмена составлялась психолого-педагогическая характеристика, включающая описание особенностей функционирования психомоторной и психофизиологической сфер, уровня развития специальной подготовленности с определением сильных сторон спортсмена и факторов, лимитирующих достижение успеха; давались персонализированные рекомендации игрокам.

Такой подход позволил определить средства по коррекции недостаточно выраженных спортивно значимых качеств и рекомендовать их для включения в модельные микроциклы при подготовке команды к очередному туру.

Принцип подбора корректирующих упражнений в каждом микроцикле составлял основу метода сопряженного воздействия, позволявшего развивать и совершенствовать недостаточно выраженные психофизиологические качества с одновременным совершенствованием технико-тактических действий игроков. Исходя из особенностей нервно-мышечной деятельности баскетболистов, при проведении тренировок в модельном микроцикле использовались также повторный, интервально-серийный и сенсорный методы. Для восстановления спортсменов активно использовалась репродуктивная форма отдыха⁵.

Учитывая имеющийся исследовательский и практический опыт, нами совместно с тренером были разработаны два модельных микроцикла для акцентированного развития и совершенствования недостаточно выраженных спортивно значимых качеств с учетом индивидуальных особенностей каж-

дого спортсмена. Обязательными условиями их реализации в учебно-тренировочной работе с командой были следующие:

- использование специальных корректирующих упражнений с учетом сильных сторон спортсмена и факторов, лимитирующих достижение успеха;
- включение специальных корректирующих упражнений как в индивидуальную тренировку, так и в основное тренировочное занятие;
- использование в основном тренировочном занятии до 20% специальных корректирующих упражнений от общего количества средств одного тренировочного занятия;
- повторяемость и время выполнения специальных корректирующих упражнений определялись в зависимости от уровня развития того или иного спортивно значимого качества.

К тому же модельные микроциклы должны были подготовить игроков функционально и обеспечить плавный переход к большому суммарному объему работы и интенсивным физическим нагрузкам в «ударном» микроцикле. Поэтому нами рекомендовано:

- предусматривать количество бросков с излюбленных точек, без сопротивления соперника, с расстояния не ближе 4 и 6,25 метра сериями по 30 бросков в каждой; количество серий с каждого расстояния 8–10, интервал отдыха между сериями 1 минута;
- повышать напряженность в групповых игровых упражнениях по принципу гандикапа;
- увеличивать временные периоды участия в тренировочных играх до 12 минут и их количество довести до 4; интервалы отдыха между первым и вторым периодами 1 минута, между вторым и третьим – 5 минут, между третьим и четвертым – 2 минуты.

Анализ результатов первого обследования показал, что у ряда игроков наблюдалось недостаточное для эффективной соревновательной деятельности развитие спортивно значимых психических (эмоциональная устойчивость, низкая фрустра-

ционная толерантность), психомоторных (сложная сенсомоторная реакция и психомоторная координация), психофизиологических (концентрация и переключение внимания, вестибулярная устойчивость) и характерологических (мотивация и притязательность) качеств.

Общеизвестно, что конечный результат баскетбольного матча определяется наибольшим количеством забитых мячей в кольцо соперника, поэтому интерес для нас представлял анализ эффективности игровых действий. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью баскетболистов в первенстве России позволили определить, что в целом по команде коэффициент эффективности игровых действий был достаточно высоким и составил 0,62. При этом особое место в наблюдениях занимали броски в корзину со средних и дальних дистанций. Выявлено, что даже с равным по классу соперником у игроков наблюдалось излишнее волнение. Этот фактор повлиял на результативность бросков мяча в корзину со средней и, особенно, дальней дистанций.

На втором этапе исследования в конце двух реализованных модельных микроциклов было проведено обследование игроков. Анализ полученных результатов показал на достоверное ($p < 0,05$) улучшение функциональных возможностей организма спортсменов, показателей концентрации и переключения внимания, сложной сенсомоторной реакции, мотивации к тренировочному процессу, эмоциональной устойчивости. Имели тенденцию к улучшению фрустрационная толерантность, психомоторная координация и вестибулярная устойчивость. Полученные данные подтверждают наше предположение о возможности применения специальных корректирующих упражнений в модельных микроциклах между турами соревновательного периода.

В конце данного этапа (13-й и 14-й дни) были проведены две игры в первенстве Санкт-Петербурга, которые показали улучшение точности штрафных бросков и брос-

ков со средних дистанций у ведущих игроков команды. Коэффициент эффективности игровых действий был стабилен как в первой (0,72), так и во второй (0,75) играх. Это позволило прогнозировать выступление команды в очередном туре чемпионата России, в котором она успешно выступила, заняв 2-е место.

Таким образом, результаты исследования, с одной стороны, показывают возмож-

ность использования специальных корригирующих упражнений для развития недостаточно выраженных спортивнозначимых качеств либо для их совершенствования, с другой – указывают на необходимость отбора наиболее рациональных средств, определения их объема, соотношения и интенсивности в каждом тренировочном занятии и микроцикле в целом между турами соревновательного периода.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ *Башкин С. Г.* Динамика психических состояний в тренировке и соревновании как фактор управления деятельностью высококвалифицированных баскетболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1974; *Перепелов А. Н.* Особенности психомоторики и методы ее совершенствования у гандболистов различных игровых функций: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тарту, 1971; *Шигаев А. С.* Исследование путей повышения игровой деятельности юных хоккеистов на основе анализа динамики психических функций: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1977.

² *Полишкис М. С.* Совершенствование тактической подготовки юных футболистов с учетом их индивидуально-психологических особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1977; *Родионов А. В.* Психологические факторы эффективного решения оперативных задач в спорте. Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 1976.

³ *Бриль М. С., Карягдыев К. С.* Отбор специальных упражнений для повышения эффективности защитных действий волейболистов // Теория и практика физической культуры. 1981. № 2. С. 13–15; *Медведев В. В.* Тренировка внимания // Спортивные игры. 1970. № 2. С. 12–13; *Митин Е. А.* Средства и методы совершенствования спортивно-значимых качеств волейболистов при подготовке к соревнованиям: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1986; *Митин Е. А.* Коррекция соревновательной надежности мини-футболистов в межигровых циклах подготовки соревновательного периода психолого-педагогическими средствами // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 56. СПб., 2004. С. 42–48.

⁴ *Баландин В. И.* Функциональная готовность спортсменов и методы ее диагностики: Методические рекомендации. Л., 1991; Оценка уровня специальной физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации: Методические рекомендации / Сост. Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Н. Г. Соколов. Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988.

⁵ *Родионов А. В.* Практическая психология физической культуры и спорта. Махачкала: Юпитер, 2002.