

УДК 796.056

ББК 75.566

## ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**З.И. Добрянская, Г.А. Обыденников, Н.В. Лукьянец**

**Аннотация.** В статье раскрываются возможности повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов у студентов-баскетболистов с различной подготовкой двигательных навыков. Учет психологических и психофизиологических особенностей и физической подготовленности студентов, позволит тренеру эффективней строить тренировочный и соревновательный процессы, используя индивидуально-дифференцируемый подход, определить методы работы с каждым спортсменом-баскетболистом. Владея знаниями зависимости между личностными особенностями и типом коммуникативного поведения, тренер может прогнозировать характер взаимодействия игроков и, следовательно, успешно комплектовать игровые составы.

**Ключевые слова:** баскетбол, команда, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, психологические и психофизиологические особенности.

WAYS OF IMPROVING SPORTS MASTERY

225

**Z.I. Dobryanskaya, G.A. Obydennikov, N.V. Lukyanets**

**Abstract.** The article reveals the possibilities of increasing the efficiency of training and competitive processes among basketball students with different training of motor skills. Taking into account psychological and psychophysiological features and physical preparedness of students, it will allow the trainer to efficiently build training and competitive processes, using an individually differentiated approach, to determine the methods of work with each sportsman-basketball player. Knowing the relationship between personal characteristics and the type of communicative behavior, the coach can predict the nature of the players' interaction and, consequently, successfully complete composition of the team.

**Keywords:** basketball, team, training process, competitive activity, psychological and psychophysiological features.

**Ф**ормирование и совершенствование свойств личности, изменения системы отношений спортсмена-баскетболиста к продолжительному тренировочному процессу и к соревнованиям является одной из основных задач психологической готовности.

Баскетбол — командный вид спорта, в котором действия игроков должны быть согласованы. Эти особенности ведения игры требуют от спортсмена-баскетболиста стремительно ориентироваться в быстро меняющейся игровой обстановке, что возможно только при наличии максимальной сосредоточенности, собранности и самообладания.

Современный баскетбол — одна из самых подвижных, энергичных спортивных игр. Поэтому постоянное его развитие обусловлено совершенствованием технических и тактических игровых приемов. Желание виртуозно владеть мячом, элементами нападения и защиты, психологически воздействует на спортсмена. В баскетболе физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью атлетической подготовленности игроков. Самая хорошая команда не может побеждать без надежной обороны. Командная защита основывается на настроенности всех игроков на их индивидуальных особенностях и возможностях.

Мыслительная деятельность, техника движений, способность быстро реагировать и ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях — это то, что нужно баскетболисту на площадке [1–2]. Поэтому возникает необходимость постоянного развития игроков в функциональном и интеллектуальном направлении.

Баскетбол — эмоционально насыщенная игра. Важно, чтобы эмоции, которые сопровождают спортсменов-баскетболистов на площадке, а это бурная радость или отчаяние, агрессия или злость, удовлетворение или, наоборот, разочарование не искажали командные взаимодействия, а служили мобилизирующим фактором. Любые эмоции, будь то отрицательные, или положительные должны являться сигналом для игровой ориентации баскетболиста. Эмоциональные проявления того или иного соперника могут подсказать игроку, как действовать против него в определенные моменты, осторожно и гибко, или, наоборот, агрессивно.

Воля, целеустремленность и решительность, смелость, и упорство, самообладание, самостоятельность, это волевые качества, без которых невозможно достичь высоких результатов в спорте. Эти же качества являются деятельной стороной разума и чувств личности баскетболиста.

Очень важную роль в игре имеет структура команды. Это должен быть коллектив со сложившимися взаимоотношениями, своим психологическим микроклиматом. Игровое взаимодействие и его эффективность характеризуется определенными социально-экономическими закономерностями.

На протяжении длительного времени в быстро меняющихся игровых ситуациях, баскетболистам приходится постоянно сохранять повышенное внимание. Вследствие чего быстро наступает утомление и концентрированность ухудшается.

Принимая во внимания данные новейших исследований [1; 3–9], психологического и психофизиологического состояния спортсменов в ходе

тренировочной и соревновательной деятельности, мы посчитали изучение этого вопроса целесообразным.

В научно-педагогической литературе рассмотрены вопросы, касающиеся психологических и психофизиологических характеристик спортсменов, результативность спортивной деятельности и ее рост при соответствии методов обучения двигательным навыкам и программ подготовки к соревнованиям, принимая во внимание типологические особенности самих спортсменов. Под влиянием тренировочного и спортивного процессов для повышения мастерства у студентов-баскетболистов у нас возникла необходимость целенаправленного изучения и анализ психологических и психофизиологических характеристик и их связь с достижениями высоких результатов в соревнованиях.

В высшее учебное заведение приходят студенты с различной подготовкой двигательных навыков и различающимися типологическими особенностями. Исходя из этого, мы предположили, что учет темперамента, психофизических особенностей и физической подготовленности студентов, поможет нам правильно использовать индивидуально-дифференцированный подход в построении эффективного тренировочного и соревновательного процессов, даст возможность определить методы работы индивидуально с каждым спортсменом команды.

Поэтому целью нашего исследования стало выявление психофизиологических особенностей студентов-баскетболистов для совершенствования тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям.

При организации исследования был проведен анализ литературы по данному вопросу. [1; 3–7; 9–14].

В процессе исследования:

1) были изучены сведения, посвященные учению о свойствах нервной системы человека, подробно рассмотрены типологические особенности, значение темперамента при занятиях спортом;

2) велись педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью студентов-баскетболистов;

3) был использован социометрический метод;

4) проведено тестирование членов команды. Выделены и описаны индивидуальные психофизиологические особенности и физическая подготовленность студентов-спортсменов, занимающихся баскетболом.

В нашем исследовании приняли участие юноши от 18 до 22 лет, которые являются игроками сборной команды НФИКемГУ по баскетболу. Общий спортивный стаж и стаж игры в баскетбол различен — от 2-х до 12-ти лет.

В ходе педагогического эксперимента у всех участников был определен уровень физического развития (табл. 1) и физической подготовленности с помощью антропометрических измерений и контрольных испытаний. В процессе изучения показателей физической подготовленности оценивались физические качества (табл. 2).

Полученные данные показали, что физическая подготовка студентов-баскетболистов в основном имеет средний и высокий уровень. Но в команде есть игроки, которым больше внимания нужно уделять развитию таких базовых для баскетболиста

**Таблица 1**

Показатели физического развития баскетболистов

№ п/п	№ игрока	Возраст (лет)	Рост (см)	Масса (кг)	Окружность груди (см)	Жизненная емкость легких	Сила правой кисти (кг)	Сила левой кисти (кг)	Индекс кетле (масса (кг) / рост (см))	Разряд	Спортивный стаж
1.	12	20	188	88	100	2.5	36	28	23.4	1	4
2.	10	21	177	83	105	4.0	21	20	23.4	2	10
3.	4	22	176	68	89	3.5	36	30	19.3	1	12
4.	8	19	188	85	105	2.7	38	38	22.6	2	4.5
5.	20	19	193	82	97	3.0	22	18	21.2	2	9.5
6.	22	19	193	84	100	4.0	34	52	21.7	2	5
7.	7	19	176	69	65	2.8	27	26	19.6	2	2
8.	23	18	191	71	93	3.5	48	34	18.5	2	2

**Таблица 2**

Показатели физической подготовленности

№ п/п	№-игрока	Выносливость (1000 м)	Баллы	Сила мышц сгибателей туловища (за 30с)	Баллы	Скоростные качества бег (100м)	Баллы	Скоростно-силовые (прыжок в длину с места)	Баллы	Прыжки через скакалку(1мин)	Баллы
1.	12	3.33	4	35 раз	5	13.6	4	250 см	5	153	5
2.	10	3.42	3	34 раза	5	14.1	2	245 см	4	156	5
3.	4	3.28	5	35 раз	5	13.3	4	250 см	5	156	5
4.	8	3.20	5	36 раз	5	13.2	5	252 см	5	158	5
5.	20	3.35	4	35 раз	5	13.7	3	250 см	5	156	5
6.	22	3.38	4	34 раза	5	13.0	5	256 см	5	145	5
7.	7	3.41	3	33 раза	5	14.2	2	228 см	2	151	5
8.	23	3.19	5	32 раза	5	12.9	5	255 см	5	150	5

физических качеств, как выносливость и быстрота. Нужна специальная физическая подготовка, направленная на развитие двигательных качеств и всех систем организма, которые необходимы в игровой практике и процессе соревнований.

Для достижения хорошего спортивного результата в таком виде

спорта, как баскетбол, способности занимающихся студентов имеют первостепенное значение. И дифференцированный подход тренера должен также основываться на учете индивидуальных особенностей их высшей нервной деятельности.

В ходе исследования была проведена оценка психологических показате-

телей студентов-баскетболистов. С помощью теста-опросника Г. Айзенка выявлялись отдельные психологические показатели, свидетельствующие о функционировании центральной нервной системы, а также взаимодействия нервных процессов спортсменов [10]. Методика тестирования предполагала выявление факторов, характеризующих структуру личности: тип высшей нервной деятельности; интроверсия — экстраверсия; невротизм; психотизм (табл. 3).

Для студентов, занимающихся баскетболом, для того чтобы быстро ориентироваться в пространстве и в конкретных ситуациях, необходимо мгновенная реакция на различные раздражители извне [11]. Для определения основных свойств нервной системы, в частности, силы нервной системы, нами проводился Теппинг-тест (табл. 4, рис.).

В результате выявления экстраинтровертированных различий все спортсмены были отнесены к группе лиц, склонных к экстраверсии. Опираясь на интерпретацию данных по Г. Айзенку, были рассмотрены положительные и отрицательные качества личности присущие экстравертному типу. Мы обратили внимание, что та-

кие качества, как склонность к риску, общительность, потребность в контактах, импульсивность, оптимистичность, движение и действие можно оценить как необходимые спортсмену, особенно в период соревновательной деятельности. Но также экстравертному типу присущи и отрицательные качества — это тенденция к агрессивности; чувства и эмоции у таких людей не имеют строгого контроля [12]. Все это может негативно сказаться в соревновательном процессе [6].

Определение уровня психотизма и невротизма [3], характеризующих эмоциональную устойчивость человека, позволило выявить, что среди обследуемых студентов-баскетболистов 25% игроков отнесены к группе со средним уровнем невротизма, 63% — с низким и 12% — с повышенной степенью невротизма [там же].

Таким образом, у спортсменов команды уровень невротизма неодинаков. У большинства он является низким. Неравномерный уровень этого показателя свидетельствует о разной степени возбудительных и тормозных процессов нервной системы, о различной степени эмоциональной устойчивости членов команды, адаптации, неодинаковом поведении в стрессовых ситуациях, например, в соревнованиях. Следует обратить внимание на возможно повышенную нервозность игроков. Их неустойчивость в стрессовых ситуациях, плохую адаптацию, возможность депрессивных состояний.

Таблица 3

Типологические особенности ВНД

Виды темперамента	Количество в %.
Холерик	37.5%
Сангвиник	37.5%
Меланхолик	—
Флегматик	25%

Таблица 4

Распределение игроков команды по силе нервной системы [2]

Вид спорта	Тип нервной системы			
	сильная	средне-сильная	средне-слабая	слабая
баскетбол	75%	12.5%	-----	12.5%

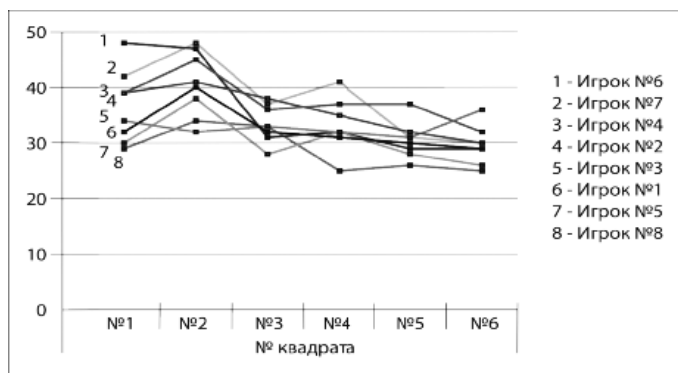


Рис. Тип нервной системы у студентов — баскетболистов по силе

Определение типологических особенностей обследуемых спортсменов показало, преобладание холерического и сангвинистического типов высшей нервной деятельности (табл. 3).

Полученные знания о типологических особенностях позволили в дальнейшем учитывать, в какой мере темперамент того или иного студента-баскетболиста благоприятствует или напротив препятствует достижению успеха в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

230

В ходе исследования нами было выявлено, что нервно-психическое напряжение во время подготовки к соревнованиям при выполнении сложных упражнений, трудного задания у игроков команды не одинаково. У студентов-баскетболистов с сильной нервной системой активность повышается, волевые качества возрастают. У игроков со слабой нервной системой эти показатели понижаются, готовность к борьбе с трудностями падает. Поэтому перед соревнованиями «сильных» приходилось «вдохновлять», стимулировать на активность, напоминать об ответственности, а «слабых» наоборот отвлекать и успокаивать.

На практике тренеру баскетбольной команды постоянно приходится решать задачи по улучшению взаимодействия спортсменов и их совместности [6]. С этой целью был использован социометрический метод [5].

Социометрический метод предполагает анализ осмысленных ответов членов команды на ряд составленных вопросов различного типа и характера [4].

Психоэмоциональная надежность (ПЭН) команды выражается коэффициентом ПЭН:

$$K_{\text{ПЭН}} = \left( 1 - \frac{1 + \sum R_i^- + N^0}{\sum R_i^+ + N} \right) \times 100\%$$

$\sum R^-$  — общее число отрицательных выборов;

$\sum N^0$  — общее число «свободных» партнеров в команде;

$\sum R^+$  — общее число положительных выборов;

$N$  — количество человек ( $N = 8$ ).

В социометрической методике заложено выявление влияния членов команды. Критерии социометрических выборов направлены на оценку интеллектуальных, эмоциональных, регулятивных качеств. Выбор «интересного человека» —

члена группы предполагает оценку таких качеств личности, как степень осведомленности в различных вопросах, касающихся искусства, литературы, политики [3].

Проанализировав ответы баскетболистов, было отмечено, что среди членов команды не выявлена взаимная антипатия. Отношения между партнерами частично дружеские, частично нейтральные. В команде нет изолированных, отвергнутых игроков. Коэффициент психоэмоциональной надежности ( $K_{ПЭН}$ ) составил 65%. Был сделан выбор «авторитетного, знающего человека» — члена команды. Этот выбор пал на капитана команды.

Учитывая полученные данные, нами был подкорректирован тренировочный процесс и обращено внимание на повышение результативности как отдельных игроков, так и всей команды в целом. Исходя из этого, мы пришли к следующим выводам.

В своей работе тренер должен учитывать не только уровень физической подготовленности студентов-баскетболистов, но и их психологические и психофизиологические особенности для воспитания системообразующих факторов, которые входят в основу высоких спортивных достижений.

В зависимости от динамических особенностей психики, студенты-баскетболисты не одинаково воспринимают тренировочный материал. В этой связи психологическое обеспечение тренировочного процесса, учет индивидуально-психологических особенностей членов команды, является одной из важных задач. Так, впечатлительность, готовность, сооб-

разительность, у одних игроков и инертность, малая продуктивность, медлительность у других в значительной степени зависит от темперамента [1; 7].

Со стороны тренера необходимо также уделять внимание развитию в команде дружеских отношений, взаимной поддержки, сотрудничеству. Владение знаниями о зависимости между личностными особенностями и типом коммуникативного поведения позволит тренеру [2; 3] прогнозировать характер взаимодействия игроков и, следовательно, успешно комплектовать составы, способные в более короткий срок добиться высокой сработанности, высоких спортивных результатов. Внимание тренера постоянно должно быть направлено на развитие сотрудничества.

Для решения проблемы, связанной с успешностью в соревновательной деятельности, предупреждением срывов в спортивных соревнованиях, у студентов-баскетболистов необходимо использовать психологические и психофизиологические методы в качестве прогнозирования и корректировки состояния игроков.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Вяткин, Б.А.* Роль темперамента в спортивной деятельности [Текст] / Б.А. Вяткин — М.: «Физкультура и спорт», 1978. — 134 с.
2. *Преображенский, И.Н., Семашко, Н.В.* Говорят тренеры по баскетболу [Текст] / И.Н. Преображенский, Н.В. Семашко. — М.: Физическая культура и спорт. — 1961. — 174 с.
3. *Горбунов, Г.Д.* Психопедагогика спорта: учеб. пособие [Текст] / Г.Д. Горбунов. 4-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2012. — 312 с.: ил.



4. *Жбанков, О.В.* Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе [Текст] / О.В. Жбанков, Д.С. Петров, В.А. Головина // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 2. — С. 20-23.
5. *Морено, Я.Л.* Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе [Текст] / Я.Л. Морено; пер. с англ. А. Боковикова; науч. ред. Р. Золотовицкий. — М.: Академический Проект, 2001. — 383 с.
6. *Обозов, Н.Н.* Психология межличностных отношений [Текст] / Н.Н. Обозов. — Киев: Лыбидь, 1990. — 192 с.
7. *Рубинштейн, С.Л.* Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. — СПб: Издательство «Питер», 2000. — 712 с.
8. *Собчик, Л.Н.* Диагностика психологической совместимости [Текст] / Л.Н. Собчик. — СПб.: «Речь», 2002. — 80 с.
9. *Шадриков, В.Д.* Психология деятельности и способности человека: учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. [Текст] / В.Д. Шадриков. — М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. — 320 с.: ил.
10. *Алейникова, Т.В.* Психоанализ: учебное пособие [Текст] / Т.В. Алейникова. — Ростов н/Д.: Феникс, 2000. — 352 с.
11. *Адлер, А.* О нервическом характере [Текст] / Э.В. Соколова; пер. с нем. И.В. Стефанович. — СПб.: Университетская книга, 1997. — 388 с.
12. *Павлов, И.П.* Мозг и психика [Текст] / И.П. Павлов. — М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. — 320 с.
13. Психология спортивной деятельности [Текст] / под ред. П.А. Жарова. — Казань: Казань. ун-т, 1985. 216 с.
14. *Юнг, К.Г.* Психологические типы [Текст] / К.Г. Юнг; под общ. ред. В.В. Зеленского; пер. с нем. С. Лорие; перераб. и доп. В. Зеленским. — СПб.: Ювента; М.: Прогресс-Универс, 1995. — 715 с.
15. *Защиорский, В.М.* Физические качества спортсменов [Текст] / В.М. Защиорский. — М.: Физкультура и Спорт, 1970. — 200 с.

## REFERENCES

1. Adler A., *O nervicheskom karaktere*, E.V. Sokolova, per. snem. I.V. Stefanovich, Sankt-Petersburg, Universitetskaja kniga, 1997, 388 p. (in Russian)
2. Alejnikova T.V., *Psihoanaliz: uchebnoe posobie*, Rostovn/D., Feniks, 2000, 352 p. (in Russian)
3. Gorbunov G.D., *Psihopedagogika sporta: ucheb. posobie*, 4-e izd., ispr. i dop., Moscow, Sovetskij sport, 2012, 312 p.: il. (in Russian)
4. Jung K.G., *Psihologicheskie tipy*, pod obsch. red. V.V. Zelenskogo, per. s nem. S. Lorie, Pererab. i dop. V. Zelenskim, Sankt-Petersburg, Juventa, Moscow, Progress-Univers, 1995, 715 p. (in Russian)
5. Moreno Ya.L., *Sociometrija: eksperimentalnyj metod i nauka ob obshhestve*, Ja.L. Moreno, per. s angl. A. Bokovikova, nauch. red. R. Zolotovickij, Moscow, Akademicheskij Proekt, 2001, 383 p. (in Russian)
6. Obozov N.N., *Psihologija mezhlchnostnyh otnošenij*, Kiev: Lybid, 1990, 192 p. (in Russian)
7. Pavlov I.P., *Mozg i psihika*, M.G. Jaroshevskogo, Moscow, Izdatelstvo "Institut prakticheskoj psihologii"; Voronezh, NPO "MODEK", 1996, 320 p. (in Russian)
8. *Preobrazhenskij I.N., Semashko N.V., Govorjat trenery po basketbolu*, Moscow, Fizicheskaja kultura i sport, 1961, 174 p. (in Russian)
9. Rubinshtejn S.L., *Osnovy obshhej psihologii*, Sankt-Petersburg, Izdatelstvo "Piter", 2000, 712 p. (in Russian)
10. Shadrikov V.D., *Psihologija dejatelnosti i sposobnosti cheloveka: uchebnoe posobie*, 2-e izd., pererab. i dop., Moscow, Izdatelskaja korporacija "Logos", 1996, 320 p.: il. (in Russian)
11. Sobchik L.N., *Diagnostika psihologicheskoj sovmestimosti*, Sankt-Petersburg, "Rech", 2002, 80 p. (in Russian)
12. Vjatkin B.A., *Rol temperamenta v sportivnoj dejatelnosti*, "Fizkultura i sport", 1978, 134 p. (in Russian)
13. Zaciorskij, V.M. *Fizicheskie kachestva sportsmenov*, Fizkultura i Sport, 1970, 200 p. (in Russian)



14. Zharov P.A., *Psihologija sportivnoj dejatelnosti*, Kazan, Kazan. un-t, 1985, 216 p. (in Russian)
15. Zhbakov O.V., Petrov D.S., Golovina V.A., Sistema kontrolja psihofizicheskogo sostojanija cheloveka kak instrument upravlenija processom adaptacii v sporte i uchebno-m processu, *Teorija i praktika fizicheskoj kultury*, 2003, No. 2, pp. 20-23. (in Russian)
- 

**Добрянская Зинаида Ивановна**, старший преподаватель, кафедра физической культуры, Новокузнецкий институт (филиал), Кемеровский государственный университет, dobryansk09@mail.ru

**Dobryanskaya Z.I.**, Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Novokuznetsk Institute (branch), Kemerovo State University, dobryansk09@mail.ru

**Обыденников Геннадий Александрович**, доцент, кафедра физической культуры, Новокузнецкий институт (филиал), Кемеровский государственный университет, ffk717019@mail.ru

**Obydennikov G.A.**, Associate Professor, Department of Physical Culture, Novokuznetsk Institute (branch), Kemerovo State University, ffk717019@mail.ru

**Лукьянец Николай Васильевич**, доцент, кафедра физической культуры, Новокузнецкий институт (филиал), Кемеровский государственный университет, ffk717019@mail.ru

**Lukyanets N.V.**, Associate Professor, Department of Physical Culture, Novokuznetsk Institute (branch), Kemerovo State University, ffk717019@mail.ru