

Том 14 №3 2019

ISSN 2070-4798

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА



ТЕМАТИЧЕСКИЕ РАЗДЕЛЫ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Психология

Физиология

**ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

РОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Т. 14, №3, 2019

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Главный редактор:

Кузнецов Александр Семенович – доктор педагогических наук, профессор (НГПУ, Набережные Челны, Россия)

Научный редактор:

Кузнецова Зинаида Михайловна – доктор педагогических наук, профессор (УВО «Университет управления «ТИСБИ», Набережные Челны, Россия)

Редакционная коллегия:

Алекسانянц Гайк Дереникович – доктор медицинских наук, профессор (КГУФКСиТ, Краснодар, Россия)

Горелов Александр Александрович – доктор педагогических наук, профессор (СПб университет МВД, Санкт-Петербург, Россия)

Денисенко Юрий Прокофьевич – доктор биологических наук, доцент (НГПУ, Набережные Челны, Россия)

Неверкович Сергей Дмитриевич – доктор педагогических наук, профессор, академик РАО (РГУФКСМиТ, Москва, Россия)

Назаренко Людмила Дмитриевна – доктор педагогических наук, профессор (УЛГПУ, Ульяновск, Россия)

Пьянзин Андрей Иванович – доктор педагогических наук, профессор (ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия)

Паначев Валерий Дмитриевич – доктор социологических наук, профессор (ПНИПУ, Пермь, Россия)

Болотин Александр Эдуардович – доктор педагогических наук, профессор (СПбПУ, Санкт-Петербург, Россия)

Шустин Борис Николаевич – доктор педагогических наук, профессор (ФНЦ ВНИИФК, Москва, Россия)

Вассил Гиргинов – PhD Reader in Sport Management (Университет Брунел, Великобритания)

Врублевский Евгений Павлович – доктор педагогических наук, профессор (Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Белоруссия, Uniwersitet of Zielona Góra, Польша)

Мухамеджанов Эмиль Копеевич – доктор медицинских наук, профессор (главный научный сотрудник лаборатории

фармакологии и токсикологии, Казахстан) Benedicte Le Pans – PhD physiological sciences (Le Panse Academy, France)

Pere Lavega-Burgués – Dr. Professor (National Institute of Physical Education of Catalonia (INEFC), affiliated to University of Lleida (Spain), Lleida, Catalonia, Spain)

Francis Mundia Mwangi – PhD, Dr (Kenyatta University, Department of Recreation Management and Exercise Science, Nairobi, Kenya)

Hanno Felder – Professor. Dr. (Olympic Training Center Hermann-Neuberger-Sportschule 2, Saarbruecken, Germany)

Luminita Georgescu – MD. PhD professor in the Department of Medical Assistance and Kinesitherapy at the Faculty of Sciences (University of Pitesti, Romania)

Jonas Liudas Poderys – Dr. Hab., professor (Lithuanian Sports University, Lithuania)

John Saunders – PhD, professor (Australian Catholic University, Australia)

Учредитель: ООО «Камский научный центр»

Адрес редакции: УВО Университет управления «ТИСБИ» Россия, 420 012, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Муштари, д. 13. Телефон: (8855)27-10-00

Свидетельство о регистрации в СМИ: ПИ № ФС77-27659 от 22 марта 2012 г.

Номер подписан – 25.09.2019

Опубликован на сайте - <http://journal-science.org> – 30.09.2019

СОДЕРЖАНИЕ

Теория и методика спортивной тренировки

- Андреев В.В., Фоминых А.В., Путь С.В.* 5-11
Совершенствование методики развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития в условиях инклюзивного образования
- Мартыненко И. В., Борисенкова Е. С.* 12-18
Влияние весо-ростовых показателей на соревновательную надежность фигуристок-одиночниц при выполнении прыжковых элементов
- Арансон М.В., Озолин Э.С., Тупоногова О.В., Шустин Б.Н.* 19-25
Анализ основных направлений исследований в стрельбе из лука за рубежом
- Клеменчук С.П.* 26-29
Телесная пластичность как качество, повышающее уровень исполнительского мастерства танцоров
- Круковский Н.А., Сошников Н.Н.* 30-35
Определение взаимосвязей между координационными способностями и параметрами стрельбы из положения стоя у биатлонистов на этапе спортивной специализации
- Жесткова Ю.К., Герасимова И.Г, Бекмансуров Р.Х., Ахтариева Р.Ф.* 36-41
Практическое обоснование путей развития общих и специфических координационных способностей студентов бадминтонистов с учетом свойств нервной системы
- Макарова Н.В., Кардашевский А.И., Кожевникова Е.Г.* 42-47
Совершенствование спортивной подготовки волейболисток 15-17 лет на основе коррекция ведущих технических приемов

Массовая физическая культура и спорт

- Луис Брузон Делгадо* 48-61
Традиционные игры коренных народов в Коста-Рике: возможность в рамках устойчивой интеграции Центральной Америки
- Крылов В.М., Крылова А.В., Пономарева Т.А.* 62-67
Особенности аксиологического компонента спортивной культуры у студентов
- Доронцев А.В, Светличкина А.А, Зинчук Н.А, Ермолина Н.В.* 68-72
Влияние занятий юнифайд гандболом на уровень общефизической подготовки и психосоциальной адаптации у школьников 13 – 14 лет с умственной отсталостью легкой степени
- Гибадуллин И.Г., Анисимова А.Ю., Рябов М.Е., Мельников Ю.А.* 73-79
Теоретические и практические аспекты формирования физического здоровья студентов технического вуза

Физическая культура и спорт в системе образования

- Кузнецов С.А.* 80-84
Методологические основы формирования нормативно-правовой культуры специалиста сферы социального туризма

Психология спорта

- Романова Н.Н., Латюшин Я.В., Дятлов Д.А., Кулиев В.А.* 85-89

Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов

Белякова Н.Н., Романова Н.Н., Латюшин Я.В., Дятлов Д.А.

90-94

Организация психологического сопровождения юных волейболисток в тренировочном процессе

Физиология

Пушкарев А.В.

95-101

Планирование тренировочных занятий студенческой команды вуза по баскетболу на основе учета функционального состояния спортсменов по типам их темперамента

Петров Р.Е., Мутаева И.Ш., Халиков Г.З., Герасимова И.Г.

102-107

Методологические аспекты применения миографической системы «CALLIBRI MUSCLE TRACKER» в организации управления спортивной подготовкой

УДК 796.323:378

DOI: 10.14526/2070-4798-2019-77-82

Планирование тренировочных занятий студенческой команды вуза по баскетболу на основе учета функционального состояния спортсменов по типам их темперамента

Пушкарев А.В.*

Институт физической культуры и спорта

Удмуртский государственный университет

Ижевск, Россия

ORCID: 0000-0002-6192-4624, Alexeipushkarev@mail.ru*

Аннотация: В статье рассматривается проблема совершенствования подготовки студенческих команд вуза по баскетболу. Отмечено, что успешность выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умения каждого игрока управлять своим психическим состоянием. В связи с этим изучение типов темперамента игроков в рамках их психологической подготовки будет способствовать подведению игроков к высшему уровню готовности к соревнованиям. **Материалы и методы исследования.** В статье представлены результаты оценки функционального состояния спортсменов, в том числе и психологического статуса, по типам темперамента. Проведен сравнительный анализ показателей «D&K-TEST» игроков команды с учетом их принадлежности к типам темперамента. Результаты. Разработан алгоритм управления состоянием психической готовности игроков баскетбольной команды на основе учета типов темперамента игроков. Проведен анализ психолого-педагогических средств. Приведен пример планирования недельного микроцикла баскетболистов с использованием дополнительных средств, создаваемых дополнительных трудностей в игровых ситуациях. **Заключение.** Средства психорегуляции могут реализоваться на различных этапах макроцикла подготовки, но при этом они должны систематизироваться и использоваться с учетом индивидуальных особенностей психического состояния игроков.

Ключевые слова: планирование, баскетбол, функциональное состояние, психическое состояние, типы темперамента.

Для цитирования: Пушкарев А.В.* Планирование тренировочных занятий студенческой команды вуза по баскетболу на основе учета функционального состояния спортсменов по типам их темперамента. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; 14(3): 95-101. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-77-82

Planning of the University student basketball team training sessions on the basis of taking into account the functional state of athletes by types of their temperament

Aleksey V. Pushkarev*

Institute of Physical Culture and Sports

Udmurt State University

Izhevsk, Russia

ORCID: 0000-0002-6192-4624, Alexeipushkarev@mail.ru*

Abstract: The article deals with the problem of improving the training of University student teams in basketball. It is noted that the success of the team's performance in competitions largely depends on the ability of each player to manage his mental state. In this regard, the study of the temperament types of players in the framework of their psychological training will contribute to the summing up of players to the highest level of readiness for competitions. **Materials and research methods.** The article presents the results of the athletes' functional state evaluation, including psychological status, by types of temperament. A comparative analysis of the team players "D&K-TEST" indicators, taking into account their belonging to the types of temperament, is carried out. Results. The algorithm of basketball team players mental readiness condition

management on the basis of the players temperament types account is developed. The analysis of psychological and pedagogical means is carried out. An example of planning a weekly microcycle of basketball players with the use of additional funds created by additional difficulties in game situations is given. **Conclusion.** Means of psychoregulation can be implemented at different stages of the training macrocycle, but they must be systematized and used taking into account the individual characteristics of the players mental state.

Keywords: planning, basketball, functional state, mental state, types of timber.

For citation: Aleksey V. Pushkarev*. Planning of the University student basketball team training sessions on the basis of taking into account the functional state of athletes by types of their temperament. Russian journal of Physical Education and Sport. 2019; 14(3): 95-101. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-77-82

ВВЕДЕНИЕ

Современная соревновательная деятельность сборных команд вузов по баскетболу характеризуется повышением скорости, темпа и качества игры, сыгранности. По мнению специалистов, этому способствует повышение качества работы специалистов в сборных командах за счет поиска различных инновационных методов подготовки. При одинаковой подготовленности игроков требуется высокий уровень состояния их психической готовности в процессе взаимодействия соперников в возникающих стрессовых ситуациях.

Планирование психологической подготовки игроков с учетом типов темперамента требует также оценки их функциональной подготовленности. Состояние психической готовности игроков к преодолению препятствий и трудностей требует расширения диапазона функциональной и психологической подготовленности. Указанная проблема находится в зоне интересов многих ученых. Так, В.А. Алаторцев (2009) отмечает важность компонента психологической готовности к соревнованиям в результативности спортсмена [1].

Г.Д. Бабушкин (1996) выделяет совершенствование качества самообладания у спортсменов на соревнованиях [2].

И.А. Григорьянц (2001) рассматривает проблему готовности гимнасток к соревнованиям [3].

Д.Р. Закиров (2012) в своих работах подчеркивает зависимость функционального состояния борцов от типа их темперамента и различного уровня реализуемости во время соревнований [5].

Г.А. Камалиева (2010) рассматривает формирование состояния психической готовности как условия не только совершенствования психологической подготовленности, но и повышения уверенности в своих силах [7].

Ряд авторов рассматривают функциональную подготовку спортсменов как основу повышения эффективности спортивной подготовки [4,9,8].

Ю. Радченко (2009) рассматривает взаимосвязь между психофизиологическими функ-

циями и временем выполнения технических действий у спортсменов, подтверждая этим важность психологических составляющих спортивной подготовки [10].

Применение психолого-педагогических средств в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов представлено многими специалистами.

Резюмируя вышеизложенное, можно заключить, что проблема психологической подготовки в видах спорта с каждым годом актуализируется. Это связано, с одной стороны, с повышением значимости соревнований, с другой – с необходимостью соответствовать уровню соревновательной борьбы.

Оценка функционального состояния игроков команды с учетом типа их темперамента, на наш взгляд, может стать основой формирования эффективного состояния психической готовности к успешной соревновательной деятельности.

Целью данного исследования явилось рассмотрение значимости функционального состояния игроков на основе проявления типов темперамента в планировании тренировочных задач.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использованы результаты анализа литературных источников. Проведено определение типов темперамента игроков сборной команды вуза по баскетболу г. Ижевска с использованием программного комплекса «D&K-TEST» [6]. Проведена оценка функционального состояния спортсменов, в том числе и психологического статуса, по типам темперамента. Проведен сравнительный анализ показателей «D&K-TEST» игроков команды с учетом их принадлежности к типам темперамента.

Результаты и обсуждение

В таблице 1 представлены показатели функционального состояния игроков баскетбольной команды по данным «D&K-TEST»-тестирования (сезон 2017-2018 гг.).

Таблица 1 – Оценка показателей функционального состояния игроков баскетбольной команды по данным «D&K-TEST»-тестирования (сезон 2017-2018 гг.)

Показатель “D&K-TEST”	Диапазон индивид. изменений показателей “D&K- TEST”, %	Типы темперамента				
		флегма- то-холерик (интраверт)	сангви- но-холерик (интр)	Сангви- но-холо- рик (экс- тро-интр-т)	сангви- но-меланхо- лик	Меланхолик
АНАМЕ	(+57)до(- 57)	52.63	65.83	58	51.2	49.8
АМЕ	(+33) до (-30)	215.76	216.6	214.5	211.9	201.3
ОМЕ	(+24) до (-30)	238.39	278.39	268.79	224.78	221.2
АНАМЕ/ ОМЕ	(+43) до (-44)	20.37	25.57	25.43	23.98	20.37
АМЕ/ОМЕ	(+21) до (-13)	73.63	79.63	79.63	76.83	73.45
МКФ	(+63) до (-61)	48.77	51.77	50.77	45.67	43.67
МГЛ	(+46) до (40)	32.00	34.00	32.00	31.00	30.67
МПК	(+26) до (-23)	66.55	79.78	75.45	59.78	55.83
Уровень ФС	От 1 до 45 баллов	25	37	39	25	22
Уровень интегрального состояния		средний	высокий	высокий	средний	посред- ственный

Примечание: АНАМЕ – анаэробная метаболическая емкость; АМЕ – аэробная метаболическая емкость; АНАМЕ/ОМЕ – емкость анаэробной утилизации; АМЕ/ОМЕ – емкость аэробной утилизации; МКФ – мощность креатин-фосфатного источника энергообеспечения; МГЛ – мощность гликолитического источника энергообеспечения; МПК – максимальное потребление кислорода; ФС – функциональное состояние

По результатам предварительного исследования функционального состояния игроков баскетбольной команды вуза с учетом типа их темперамента отмечено, что по уровню функционального состояния и резервных возможностей организма они различаются. В зависимости от типа темперамента отмечено, что показатели, характеризующие энергетический ресурс организма игроков, варьируется в рекомендуемых диапазонах. Отмечен средний уровень анаэробной емкости функционального состояния организма у игроков типа флегмато-холерик (52,63 ус. ед), что характеризует посредственный уровень готовности к выполнению тренировочных нагрузок. Такая же картина наблюдается у типов темперамента сангвино-меланхолик (51,2 ус.ед) и меланхолик (49,8 ус. ед.). Отклонение от индивидуальной модели составляло у игроков до 30%. Аэробная метаболическая емкость (АМЕ) характеризует аэробные возможности игроков. В наших исследованиях минимальный уровень значений показали сангвино-меланхолики (211.9 ус.ед) и меланхолики (201.3 ус.ед.).

Аэробный и анаэробный генотип игроков характеризуется показателями АНАМЕ/ ОМЕ и АМЕ/ОМЕ. Отмечен средний уровень этих показателей у представителей всех типов темперамента.

У сангвино-меланхоликов и меланхоликов отмечен минимальный уровень показателей максимального потребления кислорода при максимальном проявлении мощности креатинфосфорного и гликолитического источника энергообеспечения. Следовательно, у данных типов темперамента при минимальных значениях мощности проявления аэробных возможностей происходит напряженная работа данных систем энергообеспечения как показатель напряженности психического состояния при стрессовых ситуациях.

У представителей типа темперамента сангвино-холерик (интроверт) и сангвино-холерик (экстро-интроверт) отмечается при высоких значениях аэробных и анаэробных возможностей средней уровень аэробной производительности при максимальных значениях МКФ и МГЛ, регу-

лируя при этом эффективность использования аэробного и анаэробного источника энергообеспечения. Диапазон колебаний средних значений остается у всех представителей на одном уровне – 25-34%.

Важным компонентом успешной психологической подготовки игроков баскетбольной команды вуза является формирование эффективного состояния психической готовности. Когда тренер вооружается показателями функционального состояния и показателями, характеризующими резервные и адаптационные возможности организма, намного проще контролировать и оценивать состояние психической готовности игрока и корректировать тренировочные воздействия.

Известно, что состояние психической готовности перед игрой, если она действительно боевая готовность, способствует достижению хорошей игровой деятельности. Но на практике не все игроки достигают состояния боевой готовности, так как они по-разному переживают предстоящую игру. С учетом данного положения требуется моделирование игровых ситуаций и планирование тренировочных занятий игроков

с созданием двигательных задач, присущих типам их темперамента. Такой подход будет способствовать созданию эффективного состояния психической готовности и психической надежности. Основными составляющими состояния психической готовности к игре выступают потребность в ощущениях, самочувствие, активность и настроение. Состояние психической надежности может формироваться в зависимости от проявления эмоциональной и мотивационной устойчивости, саморегуляции, стабильности и помехоустойчивости. Представленные компоненты состояния психической готовности и надежности у представителей различных типов темперамента проявляются по-разному. Формирование этих состояний у игроков с учетом типов их темперамента может привести к созданию сплоченной команды с эффективными игровыми связками и сыгранности между представителями различных типов темперамента.

В таблице 2 представлены результаты анализа психолого-педагогических средств, используемых для игроков сборных команд страны, и отмечены преимущества и недостатки их применения среди вузовских команд.

Таблица 2 – Психолого-педагогические средства различной направленности для баскетболистов (по данным Ю.М. Портнова, 1996)

Средства	Характеристика	Условия реализации	Преимущества	Недостатки
Создание внутренних психических опор игроков	Направлено на формирование уверенности игрока в своих потенциальных возможностях	При условии, если у игрока явно выражены сильные стороны подготовленности	Можно моделировать игровые ситуации	Не учитываются слабые стороны подготовки игроков. Игровые задачи создаются для всех членов игровой связки.
Рационализация средств	Характеризуется объяснением игроку возникающих игровых ситуаций, неблагоприятных для игрока для регуляции	В условиях спортивной подготовки на всех этапах	Требует умения определять симптомы повышенного уровня возбуждения или апатии перед игрой	Не все игроки могут регулировать свое состояние, так как не все понимают механизм возникновения данного состояния
Сублимация	Характеризуется действием, направленным на переключение психического состояния	Реализуется на всех этапах подготовки	Контроль за эмоциональным состоянием и ощущениями	Сложности понимания защитного механизма психики
Десенсибилизация	Использование неблагоприятной игровой ситуации с целью неоднократного мысленного повторения	С учетом индивидуальных особенностей игроков	Позволяет уменьшить отрицательное влияние факторов	Противопоказана игрокам со слабой нервной системой

Дектуализация	Характеристика соперников со стороны их слабых сторон	В тренировочном процессе и на соревнованиях	Учет слабых и сильных сторон соперников	Может ослабить волевые качества игроков
---------------	-------------------------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------------	-----------------------------------------

Вышепредставленные средства психорегуляции могут реализоваться на различных этапах макроцикла подготовки, но при этом они должны систематизироваться и использоваться с учетом индивидуальных особенностей психического состояния игроков.

Анкетный опрос, проведенный среди игроков, выявил, что психологическая подготовка рассматривается ими как метод самовнушения и мотивации каждого к достижению результативности игры.

45% игроков уверенно отметили, что их успех зависит от программы подготовки и эффективной реализации тактических схем игровой дея-

тельности. 23% игроков подчёркивают, что успех зависит от взаимодействия лидеров команды с остальными игроками.

32% игроков главным в психологической подготовке отмечают волевою подготовку, считая при этом, что реализация тренировочных заданий в условиях преодоления препятствий и трудностей создает атмосферу высокой борьбы.

В связи с этим ниже приводится пример планирования средств тренировочного занятия с применением дополнительных трудностей, направленных на формирование высокого уровня состояния психической готовности.

Таблица 3 – Тренировочные средства, создаваемые дополнительные трудности в тренировочных занятиях баскетболистов

Упражнения	Направленность занятия	Методические приемы	Контроль действий
1.Игра в усложненных условиях	Воспитание волевых качеств и противостояние утомлению	Введение задания, не известного игрокам	Изменения настроения игроков
2.Игра с сокращенным количеством игроков	Воспитания уверенности в своих силах	Усложнение условий игры	Взаимодействия игроков
3.Игровое упражнение на скорость передвижения	Воспитание скоростных качеств	Развитие скоростных качеств	Уровень психологической устойчивости
4.Переключение игры по команде тренера из защиты в нападение с апробированием смоделированной игровой ситуации	Игровая совместимость	Изменение условий выполнения игровой ситуации	Самообладание
5.Выведение из игры сильнейших игроков	Повышение надежности самообладания	Изменение условий выполнения игровой ситуации	Устойчивость и надежность
6.Игра с частой заменой игроков	Психологическая готовность и устойчивость	Изменение условий выполнения игровой ситуации	Переключение внимания
7.Совершенствование вариантов взаимодействия в звеньях, в нападении, в защите, в состоянии утомления	Формирование состояния психической готовности	Изменение условий выполнения игровой ситуации	Повышение психологической устойчивости к стрессам
8.Выполнение математических задач по команде тренера в ходе игры	Интенсивность внимания и оперативного мышления		Точность ответа

Пример недельного планирования подготовки сборной команды по баскетболу, поостренного с учетом вышеизложенных положений и представленных психолого-педагогических средств подготовки (таблица 4).

Таблица 4 – Пример недельного плана подготовки игроков после соревнований

Недельный микроцикл	Содержание тренировочных занятий
Понедельник	Восстановительные мероприятия после игры с учетом типов темперамента игроков. Психорегулирующая тренировка: анкетирование с целью изучения ощущений после игры, ауто-тренинг, выполнение комплекса упражнений для релаксации.
Вторник	Технико-тактическая подготовка Скоростно-силовая работа в виде круговой тренировки Анализ игры каждого игрока
Среда	Аэробная тренировка (бег с изменением направления и условия бега)
Четверг	Тренировочная игра, тренировка аэробных возможностей, бег по лестнице
Пятница	Аэробная тренировка. Игра с повторением и разыгрыванием стандартных игровых ситуаций с учетом типов темперамента игроков (для каждого сформулирована своя ситуация)
Суббота	Подготовка к игре Анализ игровых ситуаций приемлем к психическому состоянию игроков

В ходе такого микроцикла обеспечивается восстановление игроков после игры и подготовка их к предстоящим соревнованиям. Применение психорегулирующих средств с учетом типов темперамента игроков позволяет своевременно корректировать состояние их психической готовности. Такой подход позволяет поддерживать высокий и стабильный уровень психической надежности каждого игрока.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Планирование тренировочных занятий игроков с учетом типа их темперамента позволяет контролировать интенсивность процесса подготовки. Повышение интенсивности тренировочных нагрузок, с одной стороны, приближает их к соревновательному уровню, с другой – может приводить к снижению физической работоспособности и напряженности психологических процессов.

Оценка показателей функционального состояния игроков баскетбольной команды, по данным «D&K-TEST»-тестирования, показывает диапазон индивидуальных колебаний изучаемых показателей в пределах нормативных границ. В зависимости от типа темперамента отмечено, что показатели, характеризующие энергетический ресурс организма игроков, варьируется в рекомендуемых диапазонах. На состояние психической готовности влияет функциональное состояние и генотип энергетических ресурсов игроков.

Средства психорегуляции могут реализовываться на различных этапах макроцикла подготовки, но при этом они должны систематизироваться и использоваться с учетом индивидуальных особенностей психического состояния игроков. Для планирования тренировочных занятий, направленных на повышение эффективности психологической подготовки игроков до, во время и после соревнований, необходимо выявить отношение самих игроков к применению различных психорегулирующих средств.

Планирование средств тренировочного занятия игроков различного типа темперамента с применением дополнительных трудностей способствует формированию высокого состояния их психической готовности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алаторцев В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования. М.: Физкультура и спорт. 2009: 31.
2. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Ауто-воздействие и гетеро-воздействие при развитии самообладания у спортсменов. Саратов: СГПИ. 1996: 149-151
3. Гибадуллин И.Г., Пушкарев А.В., Пушкарева А.М. Динамика специальной физической подготовленности юных баскетболистов учебно-тренировочных групп в баскетболе. Казанская наука. 2016; 2: 108-110.
4. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки

в гимнастике. Теория и практика физической культуры. 2001; 8: 22-28.

5. Закиров, Д. Р. Исследование состояния психической готовности борцов греко-римского стиля в различные периоды подготовки на этапе спортивного совершенствования. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012; 4(25): 41-50. URL: <http://www.kamgifik.ru/magazin>.

6. Карленко В.П., Карленко Н.В. Использование компьютерной технологии D&K-TEST в практике подготовки квалифицированных спортсменов. Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва. 2003: 134-136.

7. Камалиева Г.А. Модульная технология подготовки спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей. Образование и саморазвитие. 2010; 4: 36-42.

8. Kuznetsova Z., Kuznetsov A., Mutaeva I., Khalikov G., Zakharova A., 2015. Athletes preparation based on a complex assessment of functional state. In Proceedings of the 3rd International Congress on Sport Sciences Research and Technology support. SCITEPRESS. P. 156-160 (Scopus)

9. Петров Р.Е., Мутаева И.Ш., Ионов А.А. Определение и оценка аэробного порога и потенциальных возможностей сердечной системы лыжников-гонщиков (юношей) на основе использования ступенчато-возрастающей велоэргометрической нагрузки. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018; 13(2): 198-206. DOI 10.14526/02_2018_326

10. Радченко Ю. Взаимосвязь между психофизиологическими функциями и временем выполнения технических действий у высококвалифицированных борцов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009; 1: 114-118.

11. Jones M.V., Meijen C., McCarthy P.J., Sheffield D. A theory of challenge and treat states in athletes. International Review of Sport and Exercise Psychology. 2009; 2: 161-180.

12. Lane A.M., Chappell R.H. Mood and performance relationships at the world student games basketball competition. Journal of Sport Behavior. 2001; 24: 182-196.

13. Vast R.L., Young R.L., Thomas P.R. Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration and performance. Australian Psychologist. 2010; 45: 132-140.

Статья поступила в редакцию: 20.08.2019

Пушкарев Алексей Владимирович – старший преподаватель, Институт физической культуры и спорта, Удмуртский государственный университет, 426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, дом 1, e-mail: Alexeipushkarev@mail.ru
