

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Ижевский государственный технический университет
имени М.Т. Калашникова»

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ С УЧЕТОМ
ИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА**

Монография



Ижевск
2024

ISBN 978-5-4312-1194-2

DOI: 10.35634/978-5-4312-1194-2-2024-1-158

© Пушкарев А.В., Гибадуллин И.Г.,
Пушкарева А.М., Мельников
Ю.А., 2024 © ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2024

УДК 796.323

ББК 75.566

П24

Рекомендовано редакционно-издательским советом УдГУ

Рецензенты: канд. пед. наук, доцент каф. физической культуры и спортивных технологий ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова» **Анисимова А.Ю.**, канд. пед. наук, доцент каф. физической культуры ФГБОУ ВО УдГАУ **Ворова М.С.**

Пушкарев А.В., Гибадуллин И.Г., Пушкарева А.М., Мельников Ю.А.

П24 Педагогическая модель подготовки баскетболистов к соревнованиям с учетом их энергетического потенциала : монография / А.В. Пушкарев, И.Г. Гибадуллин, А.М. Пушкарева и др. – Электрон. (символьное) изд. (2,2 Мб). – Ижевск : Удмуртский университет, 2024. – 158 с.

Материалы монографии на основе многолетней практической работы и результаты научных исследований позволяют систематизировать и углублять знания на основе теории, методики и практики применения организационных форм в тренировочном процессе баскетболистов – разработаны содержание и структура педагогической модели тренировки баскетболистов с учетом их энергетического потенциала; определено содержание методического обеспечения спортивной подготовки баскетболистов. В данной монографии представлена модель спортивной подготовки баскетболистов с учетом энергетического потенциала и психолого-педагогические условия, необходимые для реализации данной модели.

Монография предназначена для обновления содержания основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, содержания курсов повышения квалификации тренеров по игровым видам спорта.

Минимальные системные требования:

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; WindowsXP/7/8 и выше;
разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf

ISBN 978-5-4312-1194-2

DOI: 10.35634/978-5-4312-1194-2-2024-1-158

© Пушкарев А.В., Гибадуллин И.Г.,
Пушкарева А.М., Мельников Ю.А., 2024
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2024

**Педагогическая модель подготовки баскетболистов к соревнованиям
с учетом их энергетического потенциала**
монография

Подписано к использованию 14.10.2024

Объем электронного издания 2,2 Мб

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021

Тел. : +7(3412)916-364 E-mail: editorial@udsu.ru

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Стремительно возрастающая популярность студенческого баскетбола и значительное повышение конкуренции на соревнованиях среди студенческих баскетбольных команд ставит перед спортивными специалистами поиск путей оптимизации системы спортивной подготовки баскетболистов и ее основных компонентов. Острая необходимость поиска инновационных путей совершенствования спортивной подготовки баскетболистов, обучающихся в высших учебных заведениях, обусловлена тем, что их возраст приходится на период 18–25 лет. Этот возраст характеризуется возможностями наибольшей эффективной реализации спортивных результатов в игровых видах спорта.

Различные исследователи (И.М. Батгалов, И.А. Демидкина, Ж.Л. Козина, О.Н. Андрющенко, Д.Э. Новицкий, В.И. Новицкая, Е.В. Кудряшов и др.) в своих работах отмечают, что комплектование студенческих команд имеет свои особенности. В вузы приходят игроки с разным уровнем подготовленности, амплуа и игровым опытом, происходит постоянное обновление команды и др., что вызывает определенные сложности в их подготовке. Помимо этого, студенческий спорт как самостоятельная отдельная структура спортивного направления имеет свои календари соревнований, а режим тренировок и отдыха определяется в большей степени учебным процессом в вузе, чем самим тренером.

В этой связи вопрос, связанный с подготовкой студентов-баскетболистов, требует глубокого анализа, теоретических и практических обоснований. Сложность подготовки студенческих баскетбольных команд заключается также в необходимости повышения спортивного мастерства всей команды в целом и каждого отдельного игрока.

Соревновательная деятельность в баскетболе отличается сложностью и непредсказуемостью разворачивания игровых ситуаций при непосредственном контакте с соперниками и их реализации в условиях информационной неопределенности и дефицита времени. Возникающая в ходе игры напряжённость, а также своеобразный характер игровых ситуаций и действий предъявляют

достаточно высокие требования к функциональным и психическим возможностям студентов-баскетболистов.

В последнее десятилетие стали появляться научные работы, изучающие особенности организации и содержания видов спортивной подготовки студентов-баскетболистов. В системе спортивной подготовки психологическая подготовка в игровых видах характеризуется высокой сложностью организации из-за необходимости повышать адаптационные возможности, надежность и профессиональную работоспособность баскетболистов. (Р.К. Малинаускас, Е.А. Копылов, Ю.О. Аверясова, О.Н. Андрющенко, О.С. Климова, Г.Р. Данилова, О.В. Матвиенко, К.А. Кунакова и др.).

Специалисты в области теории и методики спортивной подготовки (А.В. Родионов, С.Е. Шутова, Р.Е. Яхонтов, Г.Д. Бабушкин, Г.И. Савенков, В.И. Воронова, Е.П. Ильин и др.) считают, что низкая результативность на соревнованиях в большей степени связана с психоэмоциональными переживаниями спортсмена и его неспособностью справиться с негативными психическими состояниями, как до старта, во время соревнований и после них. Это, в свою очередь, обусловлено типологическими особенностями нервной системы игроков, что влияет на функциональное состояние.

Поэтому спортивная подготовка баскетболистов должна быть основана на реализации принципа индивидуализации (Н.Ф. Курилко).

Степень научной разработанности проблемы. Возможность построения тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям с учетом системы энергообеспечения мышечной деятельности позволяет более четко определять направленность физических нагрузок. (Ю.В. Лубкин, Ю.М. Макаров, А.Т. Хусейн, Г.Р. Данилова, О.В. Матвиенко, К.А. Кунакова, Н.В. Мосина). Анализ научных трудов А.В. Родионова, Л.К. Серовой, А.М. Карагодиной, Ю.В. Лубкина, Е.Я. Гомельского, Т.Н. Кочарян показал, что проблема спортивной подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности на основе учета энергетического потенциала и функционального состояния организма является недостаточно разработанной.

Таким образом, в системе спортивной подготовки игроков студенческой баскетбольной команды наблюдается **проблемная ситуация**, которая позволяет говорить о наличии определенных противоречий на:

– **социальном уровне** – между социально значимой задачей повышения конкурентоспособности студенческой баскетбольной команды в студенческой лиге, с одной стороны, и относительно низким уровнем спортивной подготовленности баскетболистов, с другой;

– **практическом уровне** – между стремлением специалистов и тренеров повысить уровень спортивной подготовленности студенческой баскетбольной команды, с одной стороны, и относительной непригодностью традиционных подходов к решению этой задачи, с другой;

– **научно-методическом уровне** – между возможностью повысить эффективность спортивной подготовки студенческой баскетбольной команды на основе реализации дифференцированного подхода, с одной стороны, и недостаточностью знаний об особенностях содержания методик спортивной подготовки с учетом энергетического потенциала баскетболистов.

Сформулированная выше проблемная ситуация определяет стратегию исследовательской работы и направленность научного поиска.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что повышение эффективности спортивной подготовки баскетболистов, возможно, если:

– выявить особенности распределения баскетболистов по типологии энергетического и психологического статуса, различающиеся преимуществом и недостатком энергетического обеспечения мышечной деятельности, зависящей от типологических свойств личности;

– осуществить систематизацию средств и методов спортивной подготовки баскетболистов и разработать тренировочные задания с функциональными типологическими показателями организма;

– определить особенности структуры и успешности соревновательной деятельности баскетболистов с учетом энергетического потенциала;

– при выборе содержания видов спортивной подготовки баскетболистов учитывать их энергетический потенциал.

Объект исследования: процесс спортивной подготовки студентов-баскетболистов.

Предмет исследования содержание тренировочного процесса баскетболистов в подготовительном периоде на основе учета энергетического потенциала.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать модель подготовки баскетболистов с учетом энергетического потенциала.

Задачи исследования:

1. Определить факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов, а также выявить ведущие характеристики игроков, влияющие на результативность и успешность выступления спортивной команды по баскетболу.

2. С помощью выявления корреляционных связей показателей функционального состояния, адаптационных и резервных возможностей организма баскетболистов разработать типологию энергообеспечения мышечной деятельности игроков разного психологического статуса.

3. Разработать и проверить эффективность модели спортивной подготовки баскетболистов с учетом их энергетического потенциала, а также обосновать психолого-педагогические условия, необходимые для ее реализации.

Опытно-экспериментальной базой исследования явился ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» г. Ижевск, Россия.

В организации исследования с учетом решаемых задач можно условно выделить три последовательных этапа.

Первый этап (2016–2017 гг.) – **организационный**. Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по теме работы. Разрабатывался методологический аппарат исследования, включающий в себя разработку проблемы, цель, объект, предмет, гипотезу и задачи исследования, осуществлялся выбор методов исследования, определялась его экспериментальная база, проводились организация, наблюдение и определение типологического статуса игроков студенческой баскетбольной команды с помощью прибора «Нейрософт»

и экспресс-диагностики «D&K-TEST» для выявления критериев энергообеспечения мышечной деятельности. Проводилась характеристика их типологии энергетического и психического статуса в сравнении с данными педагогического наблюдения. Проведено исследование всех показателей, запланированных для изучения и корреляционного анализа.

Второй этап (2017–2018 гг.) – экспериментальный. Разрабатывалось содержательное и организационно-методическое обеспечение процесса тренировки игроков на основе учета типологии энергетического статуса организма баскетболистов, которое было оформлено в виде экспериментальной модели тренировки. Была организована и проведена опытно-экспериментальная работа по апробации этой модели в учебно-тренировочном процессе игроков студенческой баскетбольной команды.

Третий этап (2018–2019 гг.) – заключительный. Осуществлялся качественный и количественный анализ результатов исследования, проводилось оформление материалов исследования в виде диссертации и автореферата, научных статей, разрабатывались методические рекомендации по практическому использованию методики тренировки игроков студенческой баскетбольной команды на основе учета типологии системы энергообеспечения организма, осуществлялось ее внедрение в педагогическую практику.

Методологической и теоретической основой исследования являются концептуальные положения системного и личностно-деятельностного подходов к подготовке баскетболистов, знание основ теории и методики спортивной тренировки (Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, и др.), материалы исследований в области психологии спорта (Г.Д. Бабушкин, Е.П. Ильин, А.В. Родионов и др.), научные труды по подготовке спортсменов (А.В. Алексеев, В.Л. Марищук, Ю.Я. Киселев и др.), по теории и методике спортивной подготовки баскетболистов (Е.Я. Гомельский, Ю.М. Портнов, Е.Р. Яхонтов и др.).

Для решения представленных выше задач использовались следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы и нормативно-правовой документации, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, видеозапись и анализ соревновательной деятельности, анкетирование,

метод экспертных оценок, педагогическое тестирование, метод математической статистики.

Информационной базой исследования послужили законодательные и нормативные документы Российской Федерации, регламентирующие подготовку баскетболистов. Кроме того, использовались материалы научных журналов и периодической печати, электронные научные издания, материалы научных семинаров и конференций, посвященные вопросам совершенствования подготовки баскетболистов к соревнованиям.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Выявленные характеристики студентов-баскетболистов по типологии энергетического статуса организма позволяют организовать тренировочный процесс, который детерминирует индивидуализацию регуляции их психического состояния до, во время и после соревнований, ориентированной на учет преимуществ и недостатков в проявлении функционального состояния и резервных возможностей организма. Среди студентов-баскетболистов преобладает аэробный профиль – флегмато-холерик (интроверт), $n=11$ (17 %); аэробно-гликолитический профиль – сангвино-холерик (интроверт), $n=14$ (22 %); аэробно-анаэробный профиль – сангвино-холерик (интра-экстраверт), $n=16$ (25 %); анаэробно-аэробный профиль – сангвино-меланхолик (экстра-интроверт), $n=13$ (20 %); и реже анаэробный – меланхолик (интроверт), $n=10$ (16,8 %).

Типология энергетического потенциала баскетболистов включает в себя и психологический статус. Это позволяет учитывать необходимость подбора средств и методов тренировки как условие повышения эффективности спортивной подготовки.

2. Основное содержание модели спортивной подготовки баскетболистов на основе учёта энергетического потенциала позволяет осуществлять реализацию психорегулирующих средств, объединённых в композиционные формулы, повышает эффективность тренировочного процесса и результативность проявления способностей при различных игровых ситуациях и принятии решения во время соревновательной деятельности. Распределение объемов средств

и методов тренировки с учетом энергетического потенциала баскетболистов, направленность тренировочных занятий, последовательность применения тренировочных средств осуществляется при реализации методики в соответствии с типологическими особенностями энергетических систем спортсменов.

3. Психолого-педагогическими условиями, необходимыми для реализации модели спортивной подготовки баскетболистов на основе учета энергетического потенциала являются: комплексный подход к формированию личности и качеств, присущих высококвалифицированному баскетболисту; оптимизация психологического климата в команде; индивидуализация применения средств и методов подготовки с учетом ; создание условий для контроля над своим психическим состоянием за счет освоения вербальных и невербальных приемов и методов психической регуляции; формирование и совершенствование навыков применения средств и методов управления своим психическим состоянием и обеспечение оптимального построения подготовки с учетом формулы реализации средств и методов регуляции психического состояния баскетболистов; учет физической, функциональной подготовленности баскетболистов; моделирование соревновательной деятельности с целью осуществления контроля над уровнем готовности к соревнованиям.

4. Осуществление спортивной подготовки баскетболистов с учетом энергетического потенциала обеспечивает существенное повышение эффективности общей и специальной физической подготовки, совершенствование функциональных возможностей организма и улучшение показателей их соревновательной деятельности.

Научная новизна исследования заключается в получении данных, включающих в себя элементы новизны для эффективной подготовки баскетболистов:

- определены факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов;
- выявлены ведущие характеристики игроков, влияющие на результативность и успешность выступления спортивной команды по баскетболу;

– выявлены особенности распределения студентов-баскетболистов на типологические группы по энергетической и психологической взаимосвязи, качественно различающиеся особенностями функционального состояния и энергетического потенциала;

– осуществлена систематизация средств и методов спортивной подготовки в баскетболе с помощью выявления корреляционных связей показателей функционального состояния, адаптационных и резервных возможностей организма.

– установлены значимость, частота и эффективность использования средств и методов психологической регуляции для достижения высокой соревновательной результативности у баскетболистов с учетом их различий в типологии энергетического статуса;

– разработана модель спортивной подготовки баскетболистов с учетом энергетического потенциала и психолого-педагогические условия, необходимые для реализации данной модели.

Отличие результатов, полученных лично автором от результатов, полученных другими исследователями, состоит в основных подходах к исследованию изучаемой проблемы. В ранее проведенных исследованиях по совершенствованию процесса подготовки баскетболистов к соревнованиям, отражены лишь отдельные стороны данной проблемы (И.М. Батталов, И.А. Демидкина, Ж.Л. Козина, О.Н. Андрющенко, Д.Э. Новицкий, В.И. Новицкая, Е.В. Кудряшов и др.). Эти исследования не охватывают процесс подготовки баскетболистов с позиций формирования у них готовности к соревнованиям на основе учета энергетического потенциала игроков, в его сущностном измерении.

В ходе исследования была впервые научно обоснована и разработана педагогическая модель подготовки баскетболистов с учетом их энергетического потенциала.

Теоретическая значимость исследования состоит в развитии следующих научных направлений:

– теория и методика спортивной тренировки – определены наиболее эффективные средства и методы тренировки баскетболистов с учетом их энергетического потенциала; выявлены особенности распределения баскетболистов

по типологии энергетического статуса; определена значимость корреляционных связей показателей функционального состояния и резервных возможностей организма баскетболистов;

– теория применения организационных форм в тренировочном процессе баскетболистов – разработаны содержание и структура педагогической модели тренировки баскетболистов с учетом их энергетического потенциала; определено содержание методического обеспечения спортивной подготовки баскетболистов;

– теория организации тренировочного процесса баскетболистов – обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса подготовки баскетболистов; выявлены факторы, определяющие необходимость учета энергетического потенциала баскетболистов.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что реализация дифференцированного подхода к спортивной подготовке баскетболистов на основе учета их типологии энергетического статуса в рамках экспериментальной модели тренировки обеспечивает существенное повышение показателей физической, функциональной и психологической подготовленности и значительное улучшение показателей соревновательной деятельности.

Материалы исследования при их определенной дидактической трансформации могут быть использованы для обновления содержания основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», содержания курсов повышения квалификации тренеров по игровым видам спорта. Результаты исследования следует использовать в тренировочном процессе учащихся СШ по баскетболу и игровым видам спорта. Полученные данные могут быть использованы преподавателями в подготовке студентов средних и высших учебных заведений, изучающих баскетбол в рамках учебных планов и учебных программ; в учреждениях среднего и высшего профессионального образования, осуществляющих подготовку кадров по специальности «Физическая культура» и «Физическая культура и спорт»; в системе повышения квалификации тренеров по баскетболу.

Обоснованность результатов исследования обеспечивается опорой на концептуальные положения системного и личностно-деятельностного подходов к организации подготовки баскетболистов, на знание теории и методики их спортивной тренировки, на материалы исследований в области психологии спорта, на научные труды по психологической подготовке спортсменов.

Достоверность результатов исследования обеспечивается применением методов, адекватных предмету, цели, задачам исследования, логикой построения и продолжительностью педагогического эксперимента, а также возможностью его повторения; репрезентативностью выборок испытуемых; корректной статистической обработкой экспериментальных данных, личным участием автора во всех этапах исследовательской работы.

Апробация исследования и внедрение результатов.

Основные результаты исследования представлены в 8 публикациях, представленных на конференциях различного уровня и в рецензируемых журналах ВАК.

Результаты представлены на Всероссийской научно-практической конференции педагогического факультета физической культуры (Ижевск, 2009); на региональной научно-практической конференции, посвященной 45-летию УралГУФК «Современное образование, физическая культура и спорт», (Челябинск, 2014); на IV международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта», (Чебоксары, 2014).

Результаты исследования практически внедрены и апробированы в тренировочном процессе: мужской сборной команды по баскетболу ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»; МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» г. Ижевск; ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко», БПОУ УР «Ярский политехникум».

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 161 странице компьютерного текста и состоит из четырех глав, заключения, выводов, списка литературы, приложений. Список литературы включает 226 источников, в том числе на иностранном языке – 32. Работа иллюстрирована 16 таблицами, 15 рисунками.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1. Анализ современной системы тренировочного процесса студентов-баскетболистов

Баскетбол, как игра, привлекает внимание зрителей своей динамичностью, насыщенностью и быстрой сменой игровых ситуаций, разворачивающихся на спортивной площадке, а также обилием и разнообразием технико-тактических приемов, высокой эмоциональностью и напряженностью, непредсказуемостью и слаженной работой всей команды

Баскетбол является видом спорта, который включен в программы физического воспитания образовательных учреждений всех уровней. И, являясь популярным видом спорта, в определенной степени развит в студенческой и молодежной среде. Студенческий баскетбол как самостоятельное направление стал развиваться в России с момента возникновения первых студенческих спортивных клубов, которые были организованы в политехническом и электротехническом московских университетах. Деятельность созданных студенческих спортивных клубов, которые в дальнейшем будут объединены в студенческое спортивное общество «Буревестник», содействовала организации первых Всероссийских студенческих игр.

В последующем, когда количество вовлеченных в спортивное движение высших учебных заведений стало увеличиваться, то и возросло число команд, принимающих участие в соревнованиях по баскетболу [154, с. 95]. В этой связи возникла необходимость образования организации, которая играла бы роль координатора студенческого баскетбола в России и могла бы содействовать его развитию. И в 2007 году по инициативе ветеранов баскетбола была создана Ассоциация студенческого баскетбола [78, с. 3–15].

Заслуживает внимания тот факт, что студенческий спорт является одним из основных источников пополнения сборных команд нашей страны. И так как

современный баскетбол достаточно сложный вид спорта и на современном этапе своего развития предъявляет высокие требования к уровню подготовленности игроков, то возникает необходимость уделять повышенное внимание к изучению организации и содержания тренировочного процесса спортсменов студенческих баскетбольных команд [12, с. 34–36].

Изучение тенденций и перспектив развития студенческого спорта, в том числе и баскетбола, отражено в работах таких авторов, как Н.Г. Соколов, К.И. Смирнов, Н.О. Анциперов, И.С. Ферова, И.А. Золотухина, Т.Ф. Мифтахов, М.М. Кутепов, Л.И. Кутепова, О.А. Никишина, Д.Н. Никонов, Ф.И. Кондратьев, П.А. Рундзя, И.В. Лосева, Е.О. Вукина, В.А. Кириллов, В.С. Тарасов, С.В. Барсуков и др.

По утверждению выше названных авторов, российский студенческий спорт, в том числе и студенческий баскетбол, развивается, очень многое сделано для его становления.

Однако, актуальными остаются проблемы, которые требуют безотлагательного решения:

- во-первых, отсутствует в Министерстве спорта подразделение, которое бы отвечало за спорт и физическое воспитание в вузах [169, с. 106–109];
- во-вторых, требуется создание единого информационного баскетбольного студенческого портала [там же];
- в-третьих, необходимо внести в систему Единой всероссийской спортивной классификации студенческие спортивные соревнования [там же];
- неготовность многих российских вузов создать финансовые и материально-технические условия для подготовки команды по баскетболу [168, с. 126–129];
- отсутствие в вузах профессиональных тренеров по баскетболу [11, с. 19–22; 168, с. 126–129; 169, с. 106–109];
- низкая посещаемость баскетбольных матчей с участием студенческих команд [11, с. 19–22; 29, с. 77–80];
- недостаточная разработанность теоретических и практических аспектов подготовки студенческих баскетбольных команд [94, с. 74–80].

Изучению путей повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов баскетболистов студенческих команд посвящены работы следующих авторов: В.М. Корягин, В.В. Баринов, А.А. Бондарь, О.Н. Андриющенко, Л.И. Докучаева; М.С. Воробьева, Я.С. Джасимм, Е.Ю. Клименко, В.А. Клименко, Р.И. Андрианова, Ю.О. Аверясова, О.С. Климова. Данные авторы предлагают различные подходы и решения данной задачи.

А.А. Бондарь, О.Н. Андриющенко, Л.И. Докучаева для повышения эффективности тренировочного процесса у баскетболистов студенческих команд использовали: интерактивные технологии обучения и средства и методы компьютерных технологий [20, с. 34–42].

Интерактивные технологии, по мнению А.А. Бондарь, О.Н. Андриющенко, актуальны тем, что позволяют как лидерам, так и отстающим спортсменам эффективно осваивать содержание технико-тактической подготовки и повышать взаимодействие игроков между собой [19, с. 38–42].

А.А. Бондарь, О.Н. Андриющенко, Л.И. Докучаева, анализируя различные параметры соревновательной деятельности и личностные показатели баскетболистов студенческих команд, обнаружили значительное влияние утомления на общую результативность спортсменов во время игры, что сказывается, в первую очередь, на снижении показателей их точных реакций. В этой связи авторы считают необходимым уделять внимание повышению психической готовности студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности. Поэтому исследователи решили внедрить и опробовать в тренировочном процессе средства и методы компьютерных технологий, за счет которых возникает возможность моделировать игровой процесс, выявлять особенности технико-тактических действий игроков другой команды, а также повышать эффективность игровых действий, реализуя их рационально [20, с. 34–42]

В.И. Воробьева изучала вопрос развития физических качеств баскетболистов с учетом типов темперамента. Анализируя различные типы темперамента, В.И. Воробьева выявила, что баскетбол больше подходит для спортсменов с высоким уровнем экстраверсии, нейротизма и возбудимости нервных процессов, а также эмоционально стабильных [25, с. 323–327].

Управление подготовкой студенческой баскетбольной команды отличается от управления обычной командой некоторыми аспектами:

- в высшие учебные заведения поступают баскетболисты с разных команд, с разным уровнем технико-тактической, психологической, физической и функциональной подготовленности и игровым опытом, отличающиеся также мотивацией и уровнем притязаний;

- для спортивной карьеры в студенческом спорте характерна непродолжительность, в среднем 4–5 лет;

- сложность комплектования команды в связи с явными различиями в подготовленности игроков;

- комплектование студенческой баскетбольной команды в короткий срок, повышение ее надежности, сыгранности и сплоченности;

- короткий период комплектования и подготовки студенческой баскетбольной команды запрашивает грамотного и методически обоснованного подхода к процессу тренировки;

- сложность в комплектовании команды по амплуа игроков;

- постоянное обновление команды в связи с уходом выпускников вуза;

- сложность совмещения учебного процесса в вузе и участие в соревнованиях. Перерыв между первым и вторым этапом соревнований составляет два месяца. Один месяц перерыва совпадает с зимней экзаменационной сессией, в связи с чем игроки вынуждены пропускать тренировочные занятия, что сказывается на дальнейшей подготовке команды к соревнованиям [70, с. 167–172].

В этой связи при подготовке студенческих баскетбольных команд Ж.Л. Козина рекомендует:

- формировать опору на ведущие качества в общей и индивидуальной структуре подготовленности игроков за счет индивидуальных заданий с акцентом на активизацию сознания игроков и их мышления;

- в процессе обучения технико-тактическим действиям применять различные виды наглядности;

- в тренировочном процессе активно использовать информационные технологии;

– применять в тренировочном процессе аутогенную и идеомоторную тренировку с целью ускорения процессов восстановления и совершенствования психической саморегуляции и техники приемов;

– в процессе обучения технико-тактическим приемам использовать проблемный метод [71, с. 34–37].

Таким образом, современный студенческий баскетбол активно развивается, вследствие чего спортивные специалисты, занимающиеся подготовкой студенческих баскетбольных команд, ведут постоянный поиск эффективных технологий спортивной подготовки, позволяющие в кратчайшие сроки создать успешную команду.

Успешность любой команды в соревнованиях зависит, в основном, от умения управлять своим психическим состоянием в любых условиях деятельности, которое совершенствуется в процессе многолетней подготовки.

1.2. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности студенческих сборных команд по баскетболу

Главным требованием современной системы спортивной подготовки выступает важность связывания ее элементов с закономерностями формирования основных компонентов соревновательной деятельности.

Анализ количественных и качественных характеристик соревновательной деятельности, совершенных технических действий в нападении и защите, отдельных игроков и всей команды, может определить уровень готовности студенческой баскетбольной команды и ее отдельных игроков к соревновательной борьбе. Это помогает определить показатели результативности, а также позволяет скорректировать тренировочный процесс и повысить его эффективность. [18, с. 32–38; 42, с. 59–61; 95, с. 137–140; 99; 141, с. 32–39; 165, с. 59; 169, с. 106–109; 214, с. 120; 215, с. 33–37; 216, с. 73].

Баскетбол относят к командным, ситуативным и контактными видам спорта, для которого в процессе соревновательной деятельности характерны следующие признаки:

- действия игроков осуществляются в условиях непосредственного контакта с соперниками;
- игровые действия скоротечны и реализуются в условиях информационной неопределенности;
- решающая роль в реализации игровых действий принадлежит скорости и правильности принимаемых игроками решений в короткие сроки времени и своевременность их осуществления;
- сознательный выбор спортсменом оптимального и эффективного игрового приема для достижения превосходства над соперником в каждом конкретном игровом эпизоде;
- высокая степень сложности и точности предугадывания характера, количество и последовательность игровых действий, которые нужно будет реализовать за всю игру [1, с. 79–80; 5, с. 342–347; 22, с. 134; 30, с. 108–110; 37, с. 250–264; 89, с. 40–43; 196, с. 66–69; 197, с. 288–301; 199, с. 231–251; 200].

В настоящее время тенденция игровых матчей в баскетболе, в большей степени, определяется уровнем технической подготовленности игроков. В этой связи к баскетболисту предъявляются требования к уровню:

- владения приемами игры и умению их реализовывать в различных условиях,
- умения сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в постоянно изменяющихся и усложняющихся условиях игры и противоборства с соперником;
- владения приемами, используемыми в большей степени в игре, и эффективной их реализации;
- согласованности и скорости выполнения игровых приемов [118, с. 295–336; 122, с. 348–352; 130, с. 192–196; 131, с. 200–203; 148, с.43; 157, с.275; 158, с.143; 160, с.195; 161, с. 41–45; 166, с.166; 183, с.46].

В течение матча игроки в среднем проводят 55–65 бросков в корзину. Уровень технико-тактической подготовки баскетболистов можно определить с помощью таких показателей, как разносторонность технико-тактических действий,

диапазон применяемых технико-тактических приемов, их разновидности и способы выполнения [185, с. 34–36; 191, с. 842–847; 193, с. 242–254; 201, с. 344].

Одним из факторов, характеризующих соревновательную деятельность, является двигательная активность игроков в ходе матча. Игровая нагрузка баскетболистов носит переменный характер, т. е. происходит чередование периодов высокой активности с паузами низкой активности, возможно и с перерывами пассивного отдыха.

Обеспечение возможности игроков эффективно вкладываться в результат игры на протяжении всего матча предъявляет требования к показателям деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполняемая нагрузка в большей степени носит анаэробный характер, когда частота сердечных сокращений игроков составляет более 180 ударов в минуту. И незначительная часть соревновательной работы (в среднем 10 %) выполняется в аэробных условиях при пульсе менее 150 ударов в минуту [16, с. 158–161; 188, с.19; 195, с.104].

Возникающая напряженность, наблюдающаяся в ходе игры, разнообразный характер игровых ситуаций и действий предъявляют достаточно высокие требования к психическим возможностям баскетболистов [187, с. 214–216; 188, с. 19; 190, с. 103–105; 192, с. 58; 194, с. 134]. К факторам соревновательной деятельности, влияющих на эффективность игры баскетболистов, можно отнести:

- значительное количество разнообразных внешних сигналов и высокую скорость изменения игровых ситуаций;
- выполнение ответных действий в условиях ограниченного пространства и дефицита времени;
- особенности восприятия, которые отражают острую необходимость постоянного выбора наиболее эффективных приемов и ответных действий;
- необходимость постоянного и быстрого оценивания игровой ситуации и выбор оптимального действия;
- высокую значимость личной результативности каждого игрока;
- высокую степень устойчивости к неожиданным помехам внешнего и внутреннего характера;

– хорошо развитые функции внимания: объема, концентрации и распределения внимания [46, с. 45–48; 51; 57; 78, с. 3–15; 107; 111; 150, с. 177-181; 208; 209, с. 49–66; 210, 211, 212, 213].

Таким образом, соревновательная деятельность баскетболистов характеризуется большим разнообразием и высокой степенью сложности выполняемых технико-тактических действий на протяжении всего матча. Игровая деятельность предъявляет высокие требования к устойчивости и вариативности двигательных навыков, к уровню физической, функциональной и психической подготовленности игроков. Анализ соревновательной деятельности баскетболистов позволяет специалистам, осуществляющим подготовку игроков, получить необходимую информацию для программирования системы подготовки спортсменов и их индивидуализации.

Соревновательная деятельность в баскетболе характеризуется сложностью, внезапностью развертывания ситуаций, умением игроков взаимодействовать друг с другом, мгновенно принимать решения, учитывая особенности игровой ситуации на спортивной площадке и возможности ее изменения в ходе игры [45, с. 428].

В этой связи можно выделить факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности игроков, которая складывается из эффективности атакующих и защитных действий команды, в целом, и каждого отдельного игрока.

Среди факторов командного характера, влияющих на эффективность соревновательной деятельности, можно выделить:

- пространственно-временную точность взаимодействующих игроков в обороне и атаке;
- согласованность действий игроков;
- эффективность и завершенность атак.

Факторы индивидуального характера, т. е. относящиеся к эффективности каждого отдельного игрока, описаны ниже, и их можно поделить на несколько групп [7, 10, 20, 193, 201, 205, 206, 207].

Первая группа факторов включает показатели, касающиеся технической и тактической подготовленности игрока, среди которых можно выделить: оснащенность игрока техническими и тактическими приемами, применяемость технико-тактических действий, их эффективность, а также техническое мастерство игрока.

Вторая группа факторов включает показатели, отражающие уровень физической и функциональной подготовленности баскетболиста.

Третья группа факторов включает показатели, относящиеся к уровню развития психических качеств игрока, воли, моральных качеств, активности во время игры, игрового интеллекта или творчества и позволяющие реализовать тактический план игры и максимально мобилизовать усилия баскетболиста в экстремальных условиях соревновательной деятельности [30, 31, 81, 137, 138, 139, 143].

На третьей группе факторов остановимся поподробнее.

В первую очередь, таким фактором выступает надежность игрока, которую можно охарактеризовать как способность к проявлению требуемых качеств и эффективный арсенал технических и тактических приемов в изменяющихся и усложняющихся условиях игры [127, 178].

Надежность выступает, как способность совершать действия, несмотря на помехи внутреннего и внешнего характера (помехоустойчивость). К внутренним помехам относятся угнетение в результате нарастающего утомления деятельности функциональных систем и психических функций организма. К внешним помехам относят условия проведения соревнований, поведение болельщиков и соперников, климатические условия. Поэтому надёжность игрока во время матча будет проявляться в способности концентрировать внимание на деятельности и ее цели, избегая помех, сохраняя мотивацию успеха и достижения победы, терпя неприятные и болевые ощущения и проявляя чрезвычайные волевые усилия [31].

Авторы А.Л. Кривенцов, И.П. Зулаев,; О.Б. Захарова; Р.К. Малинаускас, А.Р. Брусокас,; Е.П. Ильин считают, что помехоустойчивость и стабильность

являются основными критериями надежности. Поэтому длительное воздействие соревновательных стрессов и готовность их выдерживать помогут игроку удерживать оптимальный уровень готовности [51, 55, 81, 103, 203].

Следующим фактором, оказывающим влияние на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов, является их способность противостоять утомлению, т.е. снижению работоспособности игрока, что позволяет сохранять стабильность и успешность игровых действий [13, 156].

Специалисты Б.Е. Лосин, В.В. Жук утверждают, что утомление в баскетболе носит комплексный характер и проявляется, как сенсорное утомление (возникающее из-за напряженности анализаторов во время игры), эмоциональное (вызванной высокой интенсивностью эмоциональных переживаний) и физическое (возникающее из-за напряженной мышечной деятельности). Все эти типы утомления снижают работоспособность игроков, вызывая снижение функционального состояния анализаторов, ухудшение чувствительности глаз, нарушение координации движений игроков и ослабление у них вегетативных компонентов [92, 123].

Баскетбол отличается от других видов спорта тем, что информационные процессы играют важную роль.

Л.К. Серова в своем диссертационном исследовании описывает роль информационных процессов, протекающих в сенсорном поле с переработкой в высших отделах мозга. И поэтому исследователь считает интеллектуальные возможности игрока важными и способствующими достижению высокой результативности в игре. Рассматривая психоспортграмму игрока, Л.К. Серова выделяет три составляющие системы психологической готовности спортсмена и определяет их содержание:

- мотивацию достижения, которая выражается в интересе к занятиям, высоком уровне притязаний и стремлении к лидерству;
- игровой интеллект основывается на показателях психомоторного, перцептивного, мыслительного и мнемического компонентов;

– эмоциональную устойчивость, характеризуемую способностью к моторной, сенсорной и интеллектуальной толерантности к стрессовым факторам соревновательной деятельности [147].

С.Н. Шутова среди психологических факторов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности баскетболистов, выделяет типологические свойства нервной системы: сила процессов возбуждения и баланс нервных процессов [178, с. 12].

Важно также отметить, что у каждого игрока имеется еще свой индивидуальный стиль соревновательной деятельности, включающий индивидуализированный комплекс способов ведения спортивной борьбы во время матча, за счет которого игрок может себя эффективно реализовать в экстремальных условиях игры. Наличие индивидуального стиля игры позволяет игроку находить неожиданные и оригинальные решения технико-тактических задач. Раскрыть индивидуальный стиль игрока представляется возможным в ходе углубленной индивидуализации подготовки [65, 85, 93].

Таким образом, соревновательная деятельность в баскетболе отличается ситуативностью, высокой напряженностью и эмоциональностью. В связи с чем, тренировочный процесс подготовки баскетболистов должен учитывать все особенности соревновательной деятельности, чтобы своевременно скорректировать тренировочный процесс и повысить его эффективность. Сложность подготовки баскетбольных команд заключается также в необходимости повышения спортивного мастерства всей команды, в целом, и каждого отдельного игрока.

1.3. Особенности видов спортивной подготовки в игровых видах спорта к соревновательной деятельности

Актуальность совершенствования содержания психологической подготовки в спорте обоснована постоянно нарастающим накалом спортивной борьбы, протекающей в экстремальных условиях соревновательной деятельности [55, 86, 108].

Изучая условия соревновательной деятельности, Г.А. Камалиева описывает в своем диссертационном исследовании трудности, с которыми приходится

сталкиваться спортсмену. Эти трудности связаны с подготовленностью спортсмена и внешними условиями проведения соревнований [60, с. 17].

В этой связи психологическая подготовка в спорте имеет ряд особенностей:

- комплексный подход в процессе формирования личности и качеств спортсмена;
- создание условий для адаптации спортсменов к напряженным нагрузкам тренировочных занятий и соревнований;
- регуляция психических состояний спортсменов в условиях соревновательной деятельности;
- оптимизация процесса психического восстановления после нагрузок тренировочного и соревновательного характера.

Результатами общей психологической подготовки выступают: способность к саморегуляции, уровень развития интеллектуальных и волевых качеств, мышления, дисциплинированности и организованности и т. п.

Результатом специальной психологической подготовки выступает психическая готовность к соревновательной деятельности. Г.А. Камалиева психическую готовность к соревнованиям определяет, как установку на достижение цели соревнований, способность реализовать действия в сложившихся игровых ситуациях, возможность быстрого принятия эффективных решений [60, с. 96].

Психическая готовность может быть охарактеризована такими показателями, как психические качества и процессы, которые содействуют успешному овладению техникой и тактикой игры; свойства личности, позволяющие успешно и стабильно выступать на соревнованиях, высокий уровень работоспособности и психической деятельности в экстремальных условиях соревновательной деятельности [168, 170, 181].

С.М. Гордон, А.Б. Ильин выделяет следующие показатели психической готовности спортсмена к соревновательной деятельности: устойчивость к стрессовым влияниям соревновательных воздействий, способность к мобилизации и активизации деятельности, умение контролировать и управлять психическими состояниями и своим поведением [32].

По мнению Н.Ф. Курилко, в игровых видах спорта организация психологической подготовки в тренировочном и соревновательном процессах и ее содержание должны разрабатываться на трех уровнях, а именно на уровне команды, уровне личности спортсмена и уровне индивидуальных особенностей игроков [86, с. 40].

Психологическая подготовка расширяет возможности для достижения высоких спортивных результатов, сохраняя при этом соматическое и психическое здоровье спортсменов. Однако проведенные исследования (Р.К. Малинаускас; Н.А. Серебренникова, Р.К. Бикмухаметов) по изучению мнения тренеров о важности психологической подготовки в игровых видах спорта показывают, что тренеры баскетбольных команд в большей степени уделяют внимание технико-тактической подготовке, а психологической подготовке придают второстепенное значение [102, 146].

Ряд современных авторов (С.М. Гордон, А.Б. Ильин; И.А. Демидкина; Н.Ф. Курилко; Е.А. Копылов; Г.Р. Данилова, О.В. Матвиенко, К.А. Кунакова; А.А. Попович; Ю.О. Аверясова, О.Н. Андрющенко, О.С. Климова; Н.А. Серебренникова, Р.К. Бикмухаметов; А.В. Хомик) занимаются изучением вопроса, связанного с повышением эффективности психологической подготовки баскетболистов, и предлагают некоторые рекомендации [4, 32, 38, 39, 76, 86, 129, 146].

В.В. Баринов предполагает, что при формировании содержания психологической подготовки игроков необходимо опираться, прежде всего, на модельные характеристики соревновательной деятельности баскетболиста в связи с его игровым амплуа и психологические особенности его личности. Например, для нападающих следует уделять внимание больше на формирование способности к доминированию, эмоциональной устойчивости и высокой мотивации. Для центровых – на рефлексивное мышление, способность перестраивать тактику, психологическую устойчивость, саморегуляцию. Для защитников – на способность к помехоустойчивости, саморегуляцию [15].

Н.Ф. Курилко считает, что для психологической подготовки игроков важна, в первую очередь, правильная постановка целей, которые являются реально достижимыми для спортсменов. В этой связи автор рекомендует использовать различные средства психологической подготовки с учетом периода подготовки игроков. Так, в подготовительном периоде применяются упражнения, выполняемые методом «до отказа», а также связанные с риском. В соревновательном периоде необходимо использовать упражнения в условиях жесткого соперничества, чтобы игрок научился регулировать свои эмоции, проявлять самообладание [86, с. 43].

Например, А.А. Полозов, Е.С. Набойченко, С.М. Галышева полагают, что в процессе психологической подготовки игроков важно повышать ценность личного первенства или рейтинга, приводящего к усилению мотивации спортсменов и настрой их на достижение успеха в своей деятельности [128, с. 194].

Другие авторы (Г.Р. Данилова, О.В. Матвиенко, К.А. Кунакова) занимались выявлением эффективности программы оптимизации психической деятельности баскетболистов в процессе непосредственной подготовки к соревнованиям. Особенность экспериментальной программы заключалась в учете типологических особенностей характера. Исследователи для каждого типа темперамента игроков подобрали комплекс средств психологической подготовки, позволяющий целенаправленно влиять на эмоциональную устойчивость баскетболистов и их психорегуляцию во время соревнований [38, с. 505].

Ю.О. Аверясова, О.Н. Андрющенко, О.С. Климова считают, что для повышения эффективности психологической подготовки игроков необходимо:

– совершенствовать психодиагностику баскетболистов на основе использования аппаратно-диагностических комплексов, которая позволила бы проанализировать социально-педагогические особенности команды (межличностные восприятия игроков, сплоченность команды, сильные и слабые стороны команды), а также выявить возможности каждого игрока (уровень развития важных физических, психических качеств и психофизиологических показателей и др.);

– акцентировать внимание на создании идеальной модели психологической готовности к соревновательной деятельности команды, что предполагает определение миссии команды и ее целей в предстоящем сезоне;

– акцентировать внимание на создании идеальной модели психологической готовности к соревновательной деятельности игроков в отдельности [4, с. 124].

Формирование психической готовности баскетболиста к соревновательной деятельности осуществляется за счет оптимальной организации тренировочного процесса и применения инновационных технологий управления соревновательной деятельностью. И эта готовность определяется как качественная характеристика личности со знанием о противнике, умениями и навыками ведения игровой деятельности при высокой активности и эффективности в усложняющихся и стремительно изменяющихся условиях игровых ситуаций [1, 2, 3, 4].

Н.А. Серебренникова, Р.К. Бикмухаметов на основе результатов анкетирования экспертов баскетболистов и волейболистов по вопросам психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта считают необходимым:

– систематизировать процедуры психодиагностики игроков и команды с целью эффективного контроля психических состояний баскетболистов и их своевременной коррекции;

– в процессе психологической подготовки игроков важно уделять внимание воспитанию личностных качеств баскетболиста, а именно понимание им ответственности, направленности на успех и готовности к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок [146, с. 82].

Однако, в последнее время стали появляться работы, посвященные изучению особенностей организации и содержания психологической подготовки студентов-баскетболистов, так как именно данная подготовка этого контингента игроков отличается высокой сложностью из-за необходимости повышать их адаптационные возможности, психологическую надежность и профессиональную работоспособность [102, с. 74]. Помимо этого, важно отметить, что спортивная жизнь студентов-баскетболистов непродолжительная и составляет в среднем всего 4–6 лет.

Ряд некоторых исследований (И.А. Демидкина Р.К. Малинаускас; А.В. Тимушкин, А.М. Кузьмин, В.М. Троян; Е.А. Копылов) посвящены непосредственно психологической подготовке игроков студенческих баскетбольных команд [39, 76, 101, 102, 103, 164].

Содержание и задачи психологической подготовки баскетболистов, являющихся членами сборных команд вузов, в своей работе представила И.А. Демидкина. Структуру психологической подготовки игроков данный автор представляет в виде трех блоков, которые взаимосвязаны между собой:

- первый блок включает средства и методы психологической подготовки, актуальные для тренировочного процесса;
- второй блок включает средства и методы психологической подготовки, актуальные для соревновательной деятельности;
- третий блок включает средства и методы психологической подготовки, применяемые для регуляции психических состояний во время конкретной игры [39, с. 72].

Р.К. Малинаускас, изучая особенности формирования психологических навыков в студенческой баскетбольной команде, выявил возможности оптимального применения физических и психических ресурсов игроков во время тренировочных занятий и соревнований, восстановления психической работоспособности игроков после нагрузок разной направленности, а также возможности преодоления конфликтов и кризисов. Автором исследовательской работы была представлена программа формирования психологических навыков студентов-баскетболистов с целью повышения четкости представлений и способности управлять ими. Содержание экспериментальной программы было поделено на три части:

- первая часть программы предполагала ознакомление игроков с психологическими навыками;
- вторая часть программы была направлена на приобретение психологических навыков;

– третья часть программы предусматривала совершенствование приобретенных психологических навыков с целью применения их в соревновательной деятельности [102, с. 75].

За счет применения релаксации перед каждым занятием идеомоторной тренировки, ведения спортивного дневника с отражением достигнутых результатов и постоянной работы с мотивацией игроков удалось ускорить и качественно повысить их уровень формирования психологических навыков [102].

Е.А. Копылов в своей исследовательской работе уделяет внимание морально-волевой подготовке игроков студенческой баскетбольной команды. На взгляд автора, игровая деятельность спортсменов основывается на их волевых качествах, среди которых можно выделить целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, самообладание и выдержку. Необходимость содействовать развитию различных проявлений волевых качеств в процессе психологической подготовки баскетболистов Е.А. Копылов обосновывает важностью к моменту начала игры игрокам одолеть нервное напряжение, удержать психологическую свежесть, целесообразно распределить свои силы на протяжении всего матча и сознательно управлять своим психическим состоянием в экстремальных условиях соревновательной деятельности [76, с. 212].

Таким образом, психологическая подготовка баскетболистов к соревновательной деятельности реализуется при использовании комплексного подхода, направлена на формирование психической готовности к соревнованиям и оценивается успешным и стабильным выступлением на соревнованиях, высоким уровнем работоспособности и психической деятельности (устойчивость к стрессовым влияниям соревновательных воздействий, способность к мобилизации и активизации деятельности, умение контролировать и управлять психическими состояниями и своим поведением) в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

1.4. Учет типологических особенностей в индивидуализации спортивной подготовки студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности

Важным принципом спортивной тренировки является принцип индивидуализации, предполагающий достижение высокого результата за счет оптимального выбора средств и методов тренировки для каждого конкретного спортсмена.

Сущность принципа индивидуализации в спортивной тренировке отражается в особенностях применения физических упражнений, их форму, характер, интенсивность, продолжительность выполнения, методы, которые подбираются в соответствии с функциональными показателями, состоянием здоровья, уровнем спортивной подготовленности, а также возрастом и полом спортсмена [34, 35, 43, 44, 116, 124].

Помимо этого, индивидуализация повышает возможности рационального использования функциональных резервов спортсмена и предотвращает раннее завершение карьеры [27, 44, 50, 80, 106, 145].

В последнее время проблема индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в различных видах спорта на разных этапах многолетней подготовки и пути ее решения представлены в некоторых работах:

– С.А. Федорова описала особенности тактики выступления спортсменов в циклических и смешанных видах легкой атлетики в зависимости от индивидуально-психологических свойств [167];

– О.И. Камаев, А.Л. Кривенцов, Л.А. Ворфоломеева в своих работах выявили актуальность внедрения индивидуализации в тренировочный процесс лыжников-гонщиков [27, 56];

– А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров представили методику подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики, т.е. типа темперамента борцов [47, 48, 49, 83];

– Н.В. Мосина с целью повышения эффективности тренировочного процесса пловцов осуществляла реализацию принципа индивидуализации на основе таких показателей, как сила нервной системы, уровень тревожности и тип темперамента [113].

Индивидуализация тренировочной и соревновательной деятельности, а также внутренировочных факторов ориентирована на учет таких индивидуальных показателей, как пол, возраст, квалификация спортсмена, морфологические, биохимические, физиологические, психические особенности личности спортсмена, динамики его состояний.

Реализация принципа индивидуализации в системе спортивной подготовки основана на количественных и качественных данных педагогического контроля [28, 173, 175, 176].

Вопросы индивидуализации в игровых видах спорта, в том числе и баскетболе, также рассматриваются в научных работах, которые можно систематизировать представленным ниже образом:

– индивидуализация физической подготовки баскетболистов описана в работах М.В. Астанина, А.Г. Родионовой, Е.Е. Яворской, Ю.А. Кретьова, А.М. Соколова, Е.А. Ермоленко, Е.Г. Парнюгина;

– индивидуализация технико-тактической подготовки баскетболистов описана в работах Б.А. Царикова, Б.Б. Петушинского, Ю.М. Макарова, А.Т. Хусейна, Я.С. Джасимма;

– индивидуализация психологической подготовки баскетболистов отражена в работах В.В. Барина, Ю.П. Дерганов;

– оптимизация структуры годичного цикла подготовки баскетболистов представлена в работах О.И. Кузьминой, А.Б. Мацак, О.В. Матвиенко, Н.А. Серебренникова;

– прогнозирование игрового амплуа и перспектив игрока отражено в работах Т.И. Кучко, Т.Н. Кочарян;

– общие аспекты индивидуализации спортивной подготовки в игровых видах спорта описаны в работах М.С. Бриль, Ж.Л. Козиной, К. Прусик, Ю.П. Дерганова, Н.В. Юркиной.

Необходимость применения индивидуализации в игровых видах спорта обоснована тем, что спортивным специалистам все труднее удается компенсировать слабые стороны каждого конкретного спортсмена за счет применения групповой тактики [21].

Кроме этого, обращать внимание тренеров на индивидуализацию спортсменов заставляет возрастающий уровень спортивных достижений, требующий совершенствования системы подготовки на основе учета индивидуальных особенностей.

М.С. Бриль, изучая вопросы индивидуализации в спортивных играх, выявил ряд трудностей, характерных для этих видов спорта:

- трудности, связанные с определением надежности критериев оценки личной эффективности игроков;
- трудности, связанные с диагностикой специальных способностей игроков;
- трудности, связанные с групповым характером подготовки, что приводит к возникновению сложностей в организации индивидуальной работы со спортсменом [21, с. 32].

Ж.Л. Козина предприняла попытку описать реализацию принципа индивидуализации в спортивных играх на основе систематизации имеющихся научных данных и практического опыта. Автором было выявлено три направления исследования данного вопроса:

- первое направление индивидуализации предполагает анализ показателей, характеризующих различные стороны подготовленности и состояния игрока;
- второе направление индивидуализации предполагает анализ факторов, влияющих на динамику игровой результативности каждого спортсмена;
- третье направление представляет универсальные методы индивидуализации различных аспектов тренировочного процесса [72, с. 31].

В этой связи автор советует в процессе индивидуализации спортсменов опираться на комплекс показателей важнейших составляющих подготовленности игроков, результаты анализа закономерностей и прогноз индивидуальной динамики их соревновательной результативности [72].

В настоящее время спортивные специалисты предпринимают попытки организации индивидуализации психологической подготовки в баскетболе на основе таких индивидуально-типологических особенностей игроков, как: склонности, интересы, индивидуальные свойства нервной системы.

Говоря о типологических свойствах нервной системы, необходимо сослаться на труды И.П. Павлова, который считал, что задатки (генотип) являются врожденными свойствами нервной системы человека. В дальнейшем это учение дополнили работы В.Д. Небылицина и Б.М. Теплова и [115, 162, 163].

Можно выделить два типологических свойства нервной системы:

- сила нервной системы характеризуется уровнем выносливости нервной системы к продолжительному воздействию раздражителя, способностей к выполнению сложных и объемных заданий;

- слабость нервной системы характеризуется высоким уровнем чувствительности, быстроты и легкости обучения, приспособляемости нервной системы к изменяющимся условиям, реактивности [61].

Исследованиями В.П. Рыбчинского обосновано влияние типологических особенностей нервной системы на уровень развития физических качеств, обучаемости, работоспособности и надежности выступления спортсмена на соревнованиях. Согласно данным автора, спортсмены с сильной нервной системой способны в значительной степени выдерживать высокое напряжение в экстремальных условиях соревновательной деятельности без ущерба для себя. Спортсмены, отличающиеся слабой нервной системой, нестабильны в выступлениях на соревнованиях и не могут демонстрировать успехи в проявлении волевых усилий и работоспособности [142, с. 79].

В процессе подготовки баскетболистов к соревнованиям с учетом индивидуальных потенциальных возможностей баскетболистов, возникает возможность организации процесса индивидуализации [174].

Для формирования индивидуального стиля игровой деятельности и устойчивости подготовка баскетболистов должна осуществляться на основе типологических свойств нервной системы во взаимосвязи с игровым амплуа игроков [94].

Важно отметить, что одни и те же свойства нервной системы оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на достижение соревновательного результата. Условия, в которых реализуется соревновательная деятельность, принуждают спортсмена выбирать те действия и приемы ее осуществления, которые соответствуют его темпераменту. В зависимости от типа темперамента спортсмены для демонстрации одного и того же результата отличаются между собой способами его достижения [24, 96, 113].

Каждый тип темперамента характеризуется своим типом взаимоотношений свойств нервной системы и особенностями влияния на состояние спортсмена в экстремальных условиях соревнований. Можно сказать, что типологические свойства нервной системы создают типологический портрет. Индивидуальный стиль спортивной деятельности обусловлен типом темперамента и представляет собой систему приемов и способов действий, характерных для данного человека и позволяет ему достигать высоких результатов. И на формирование индивидуального стиля спортсмена влияют следующие факторы:

- типологические особенности нервной системы;
- способность компенсировать слабые стороны подготовленности;
- антропометрические и морфологические особенности спортсмена [62].

М.С. Бриль и В.Н. Платонов выделяют варианты компенсации, которые можно формировать в процессе психологической подготовленности игроков:

- слабые стороны оперативного мышления компенсируются быстротой приема информации, устойчивостью и распределением внимания;
- недостатки распределения внимания восполняются его устойчивостью;
- низкая интенсивность внимания возмещается способностью его быстрого переключения и др. [21, 126].

Анализируя содержание научных работ, посвященных индивидуализации подготовки в игровых видах спорта, в том числе и в баскетболе, можно сказать, что большая часть исследований все же рассматривает аспекты индивидуализации технико-тактической подготовки, так как этот вид подготовки наиболее значимый в игровой деятельности и оказывающий влияние на результативность

соревновательной деятельности. Работ, уделяющих внимание индивидуализации психологической подготовки баскетболистов, крайне мало, что указывает на необходимость проведения исследований в этом направлении и совершенствование разработки данного вопроса.

Заключение по первой главе

Баскетбол в студенческой среде является популярным видом спорта, привлекая внимание зрителей и болельщиков своей динамичностью, насыщенностью и быстрой сменой игровых ситуаций, разнообразием технико-тактических приемов, высокой эмоциональностью и напряженностью.

Управление подготовкой студенческой баскетбольной команды отличается от управления профессиональной командой тем, что на этапе комплектования команды игроки сильно отличаются уровнями технико-тактической, психологической, физической и функциональной подготовленности и игровым опытом и др., но при этом сроки комплектования студенческой баскетбольной команды короткие. На этапе тренировки и подготовки к соревнованиям режим тренировок и отдыха в большей степени подчинено требованиям учебного процесса, чем требованиям тренера и спортивного календаря.

Спортивные специалисты, занимающиеся подготовкой студенческих баскетбольных команд, отдают приоритет совершенствованию технико-тактической подготовки, считая ее наиболее важной. При этом упускают возможность, которая дает спортсменам психологическая подготовка. Успешность выступления зависит от физической, функциональной, технико-тактической подготовленности.

Однако, совершенствование психологической подготовки игроков в значительной степени должно опираться на принцип индивидуализации, так как тренерам все труднее удастся компенсировать слабые стороны каждого конкретного спортсмена за счет применения групповой тактики.

Индивидуализация тренировочной и соревновательной деятельности студентов-баскетболистов ориентирована на учет их индивидуальных морфологических, биохимических, физиологических, психических показателей, особенностей личности спортсмена, динамики его состояний.

В настоящее время спортивные специалисты предпринимают попытки организации индивидуализации психологической подготовки в баскетболе на основе индивидуально-типологических особенностей игроков.

Рассматривая содержание научно-исследовательских работ, изучающих вопросы индивидуализации психологической подготовки в баскетболе, выявлено крайне малое количество исследований по индивидуализации психологической подготовки баскетболистов, что свидетельствует о дальнейшем проведении исследований в этом направлении и совершенствовании разработки данного вопроса.

Решение задач психологической подготовки игроков, руководствуясь только полученной информацией из других видов спорта, не позволяет уходить от возникающей проблемы.

Таким образом, анализ состояния данной проблемы выявил следующие недостающие причины решения вопроса психологической подготовки сборной студенческой команды по баскетболу:

- недостаточность осведомленности наставников команды о свойствах личности членов команды и незнание социальных механизмов сплоченности команды в целом;
- скудность применяемых психологических средств психорегуляции и не специфичности их для конкретного человека;
- отсутствие информации о преимуществах и недостатках игроков команды в рамках их психологического статуса;
- профессиональная подготовка тренеров по вопросам психологической подготовки спортсменов в процессе тренировки, во время соревнований, и психологической защиты в ходе игры.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Поставленной цели и задачам диссертационного исследования подобран и применялся следующий комплекс методов:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование.
4. Функциональное и психологическое тестирование.
5. Педагогическое тестирование.
6. Педагогический эксперимент.
7. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы по проблеме диссертационного исследования проводился для определения уровня изученности вопросов, касающихся психологической подготовки студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности с учетом типов темперамента. Выявлены основные тенденции развития современного студенческого баскетбола. Изучались основные факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в баскетболе. Проведен анализ и обобщение исследовательских работ специалистов по теории и методике спортивной подготовки, теории и методике физического воспитания и спорта, спортивной физиологии, физиологии и биомеханике двигательных действий, психология физической культуры и спорта.

Педагогическое наблюдение использовался как метод изучения процесса реализации средств в психологической подготовке студентов-баскетболистов на всех этапах развития команды. Данные наблюдения протоколировались, фиксировались для анализа, что позволило оценивать и контролировать проведение педагогического эксперимента. Это дало возможность определить особенности построения методики и условия их реализации с учетом проявляемых признаков, характеризующих психическое состояние игроков команды с учетом их типов темперамента (Приложение 1).

Анкетирование использовалось для получения письменной информации о состоянии вопроса психологической подготовки и осведомленности респондентов по вопросам использования средств психорегуляции баскетболистов, с использованием заранее подготовленных форм опросника (Приложение 2). В анкетировании приняли участие специалисты по баскетболу, работающие в городах Ижевск, Глазов, Можга, п. Яр, Уфа в количестве 17 человек. В анкетировании также приняли участие спортсмены, играющие командах Ижевска, Глазова, Можги.

Функциональное тестирование. Для определения психологического и функционального статуса студентов-баскетболистов использовали «D&K-TEST» и прибор для определения психофизиологических показателей, которые позволили выявить типы темперамента, а также критерии энергообеспечения мышечной деятельности студентов-баскетболистов. Помимо этого, были выявлены преимущества и недостатки каждого психологического статуса в виде преимущественного типа темперамента. Данный тест характеризуется использованием аппаратно-программного комплекса (АПК) «D&K-TEST». За основу работы АПК заложена запись электрокардиограммы спортсменом в стандартных отведениях – I, II, III, aVR, aVL, aVF. Программа выдает протокол заключения по результатам тестирования. АПК «D&K-TEST» позволяет определять биоэнергетический и психологический генотип студентов-баскетболистов. Полученные данные заложены в основу разработки экспериментальной методики, которая позволяет индивидуализировать использование средств психологической подготовки.

Тестирование психоэмоционального состояния осуществлялось с использованием психологической диагностики на приборе «Нейрософт» с фиксацией следующих показателей: ТРДО – точность реакции на движущийся объект; КсНС – коэффициент силы и слабости нервной системы; КЧТ – коэффициент чувства темпа; ККДо – коэффициент координации движений; ОПДП – общий показатель двигательной памяти. Важно изучить личностную и ситуативную тревожность баскетболистов, выступающую как показатель, зависящий от типа темперамента баскетболистов.

Личностная и ситуативная тревожность Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина предназначена для определения тревожного состояния с учетом его глубины с целью оказания психологической, медицинской помощи в зависимости от уровня тревоги, позволяет выявить условия и факторы, под действием которых возникает данное состояние и степень дезадаптации личности в случае психотравмирующей ситуации. Выявляет у исследуемых неуверенность, внушаемость, несамостоятельность в принятии решений и действий. Методика состоит из двух опросников, при помощи которых можно определить уровень ситуативной тревожности (СТ) личности в условиях сложной психологической ситуации, уровень личностной тревожности (ЛТ), как индивидуальная черта исследуемого, которая не зависит на момент обследования от конкретной ситуации. (приложение 4).

Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта: направлена на оценку степени готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. Инструкция по применению: при ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме: 2 балла – полностью согласен, полное «да»; 1 балл – больше «да», чем «нет»; 0 баллов – ни «да», ни «нет», нечто среднее; – 1 балл – больше «нет», чем «да»; –2 балла – полное «нет» (см. приложение 4).

Коэффициент вегетатики (КВ) определяли с помощью методики М. Люшера, которая характеризует вегетативный тонус. Спортсменам предлагаются карточки разных цветов: синий, красный, черный, фиолетовый, желтый, серый, коричневый. Их надо разложить по предпочтительности цветам. На основе данной манипуляции цветами К. Шипош предложил числовой показатель, характеризующий вегетативный тонус, вычисляемый по формуле:

$$КВ = 18 - (№ Кр + № Ж) / 18 - (№ С + № З),$$

где Кр – номер выбора (позиции) красного цвета; Ж – позиция желтого цвета; С – позиция синего цвета; З – позиция зеленого цвета. Ниже представлена шкала оценки.

1,2 единиц	От 1,8 и выше единиц	0,6 и менее
Оптимальный уровень КВ	о затруднениях в переносимости нагрузки	парасимпатикотония, недовосстановление или болезненное состояние

Числовые значения КВ меньше единицы свидетельствуют о преобладании трофотропного реагирования; значения больше единицы – эрготропного реагирования.

Педагогическое тестирование. В работе использованы тесты, предназначенные для баскетболистов. 1) Бег на 20 метров. Тест призван оценить уровень скоростных качеств испытуемого. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Фиксируется и оценивается время пробегания в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат из двух попыток.

2) Скоростное ведение мяча 20 метров. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра он начинает ведение мяча левой рукой в направлении первой стойки, выполняет перевод мяча на правую руку, обводит следующую стойку и т. д. Каждый раз, обводя стойку, испытуемый должен выполнить перевод мяча с одной руки на другую. Преодолев последнюю, стойку, испытуемый выполняет ведение правой рукой и бросок мяча в движении (правой рукой). После этого он подбирает мяч и начинает движение в обратном направлении, только начинает ведение мяча правой рукой, а в конце, обойдя последнюю стойку, выполняет ведение и бросок мяча в движении левой рукой. Длина дистанции 20 метров, инвентарь для выполнения контрольного упражнения: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

3) Прыжок в длину с места. Тест проводится для оценки скоростно-силовых качеств испытуемого. Упражнение проводится в зале.

4) Прыжок вверх с места со взмахом руками. Для этой цели измерялся рост испытуемого с поднятой вверх рукой. После этого выполнялся прыжок вверх из основной стойки со взмахом руками и с касанием максимально высокой точки на стене. Фиксировалась в сантиметрах разница между конечной высотой и высотой первоначальной.

5) Бег 600 метров. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Фиксируется и оценивается время пробегания в секундах.

Для оценки технико-тактической подготовленности студентов-баскетболистов использовали следующие показатели: количество атакующих передач, количество перехватов, подборов и потерь мяча, количество и точность штрафных, средних и дальних бросков, количество фолов, сыгранное время (см. приложение 5).

Педагогический эксперимент направлен на выявление эффективности реализуемой методики психологической подготовки баскетболистов (студентов) к соревновательной деятельности с учетом типов темперамента. В эксперименте приняли участие студенты, занимающиеся баскетболом в количестве 64 человек. В контрольную группу вошли 23 игрока, занимающиеся по традиционной методике. В экспериментальную группу вошли игроки баскетбольной команды в количестве 23 человек, относящихся к пяти типам темперамента.

Методы математической статистики. Результаты экспериментального исследования подвергнуты статистической обработке: выявление нормальности распределения проведено по критерию Колмогорова-Смирнова; суждение о равенстве дисперсий – по F-критерию Фишера; для проверки гипотезы о разности двух средних значений применялся двух выборочный t-критерий Стьюдента для независимых выборок и парный двух выборочный t-критерий Стьюдента. Статистическая обработка проведена на компьютере с использованием статистических пакетов SPSS-22, электронных таблиц Microsoft Excel [114].

2.2. Организация исследования

Исследование проведено на базе ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» г. Ижевск, Россия.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап организационный (2016–2017 гг.), проводилась организация наблюдения, определение типа энергообеспечения организма и психологического статуса игроков баскетбольной команды с помощью экспресс-диагностики

«D&K-TEST» и прибора «Нейрософт». Проводилась характеристика типологии энергетического статуса студентов-баскетболистов в сравнении с данными педагогического наблюдения. Проведено исследование всех показателей, запланированных для изучения и корреляционного анализа.

Второй этап экспериментальный (2017–2018 гг.), проводилась реализация экспериментальной методики тренировочного процесса студентов-баскетболистов в подготовительном периоде на основе учета типологии энергообеспечения организма.

Третий этап заключительный (2018–2019 гг.), проводилась работа по систематизации и обработке полученных результатов диссертационного исследования с детализацией основных положений новизны и выводов исследования. Проведено оформление работы.

ГЛАВА III. ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

3.1. Роль индивидуализации спортивной подготовки студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности

Важным компонентом спортивной подготовки должна выступать психическая подготовленность спортсмена. Современная спортивная подготовка большое внимание уделяет физической подготовке. Соревнование всегда является кульминационным моментом подготовленности спортсмена, связанной с преодолением не только физических, но и духовных сил. В командных видах спорта спортсмен переживает не только за свои действия, но и за действия команды в целом. Это требует надежности спортсмена вдвойне. Надёжность спортсмена могут выявить только экстремальные условия соревновательной деятельности. В этой связи соревновательная методика широко применяется в игровых видах спорта. Нельзя подготовить первоклассного игрока без соревновательной деятельности.

Основными вопросами спортивной подготовки баскетболистов выступает не только физическая, функциональная, техническая подготовка, но и психологическая подготовка, включающая в себя индивидуализацию управления своим психическим состоянием. Индивидуальность каждого игрока команды определяет своеобразие двигательных реакций, состояние и поведение его перед играми. Несмотря на то, что популярны различные виды регуляции психического состояния, в спорте в действительности до сих пор не уделяется должного внимания индивидуализации этих приемов для регулирования психического состояния игроков с учетом их типов темперамента.

Соревнования приобрели не только спортивную, но и общественную значимость. В этой связи психологическая подготовка, особенно умение эффективно использовать и реализовать средства психорегуляции актуализируются изо дня в день.

Для определения естественного состояния вопроса применения средств регуляции психического состояния баскетболистов был проведен анкетный опрос специалистов и спортсменов по направлениям: анализ участников опроса; выявление осведомлённости респондентов о средствах и методах психорегуляции; знание о проявлении физиологических и психологических симптомов возбуждения перед соревнованиями; применяемые спортсменами средства психорегуляции.

В анкетном опросе приняли участие 20 баскетболистов, имеющие общий стаж занятий баскетболом от 8 до 15 лет. Уровень квалификации опрошенных: спортсмены массовых разрядов, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта

Отношение к использованию средств психорегуляции респонденты (100 %) оценили, как отличное, так как, по их мнению, психическая нагрузка в макроцикле подготовки баскетболистов увеличивается быстро, всегда остается на высоком уровне, достигая своего максимума в предсоревновательный и в соревновательный период.

На вопрос об осведомленности о средствах психорегуляции, респонденты также ответили единогласно, что они осведомлены и знают о средствах регуляции своего психического состояния. Но дополнительно подчеркнули, что средства психорегуляции, предлагаемые тренерами скудны и не проводится обучение методике их использования.

На вопрос, «Необходимо ли спортсменам формировать адаптацию к соревнованиям?» Респонденты ответили, что в период соревнований, особенно с выездом, действуют неблагоприятные факторы, мешающие спортсмену и отвлекающие от соревновательной борьбы. Этими факторами могут выступать соревновательная обстановка, зрители, реклама, музыкальное сопровождение соревнований. Чтобы заранее ликвидировать и исключить отрицательное влияние данных факторов, необходимо заранее провести мероприятия по развитию адаптации к сбивающим факторам.

Респонденты отметили, что молодым игрокам всегда не хватает сосредоточенности на игру из-за низкой адаптированности к соревновательным условиям.

На вопрос, «Следует ли учитывать психическое состояние игрока накануне предстоящих соревнований?» мы не получили однозначного ответа. 33 % респондентов ответили, что необходимо учитывать психическое состояние игрока накануне предстоящих соревнований, но это сложно из-за закрытости многих игроков. Одни просто молчат и не принимают участия даже в разговорах, другие отвлекаются на другие раздражители. 15 % респондентов отметили, что учитывать психическое состояние игроков нет смысла, так как их состояние меняется в течение всего периода соревнований. 18 % респондентов просто не ответили на данный вопрос. 33 % респондентов предоставили другие варианты ответов. Основным вариантом ответа явилась необходимость изучения вопроса с начало спортивного сезона с учетом индивидуальных психологических свойств личности.

На вопрос, «Знаете ли вы факторы проявления физиологических и психологических симптомов возбуждения перед соревнованиями» респонденты ответили следующим образом: 56 % ответили, что необходимо знать факторы проявления физиологических и психологических симптомов возбуждения перед соревнованиями, это является факторами проявления индивидуальных своеобразных свойств личности (тип темперамента). 12 % респондентов отметили, что это ненужная информация и не касается спортсменов. 32 % респондентов ответили, что чрезмерное возбуждение перед соревнованиями является неблагоприятным фактором, требующим коррекции с учетом факторов проявления физиологических и психологических симптомов возбуждения.

На вопрос, «Необходимо ли овладение средствами саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний и восстановления?» все респонденты единогласно отметили, что необходимо, так как своевременные обнаружения и диагностика напряженности позволяют выявить эффективность их устранения. В связи с этим овладение методикой использования средств регуляции психического состояния улучшает адаптационные возможности игроков в команде и по отдельности.

На вопрос, «Какие применяемые средства психорегуляции вам знакомы?» были получены следующие ответы: первая группа средств, направленных на устранение внешних признаков напряженности (контроль эмоционального состояния, дыхательные упражнения, физические упражнения) отметили 46 % респондентов; отвлечение сознания игрока (переключение внимания, ритуалы, приёмы) – 24 % респондентов; приемы направленного воздействия на самого спортсмена (аутотренинг, самовнушение, самоанализ, психорелаксация) – 30 % респондентов.

Особенность включения разминки перед соревнованиями подметили все респонденты, обозначая ее одним из условий отвлечения и вработывания организма к предстоящей работе.

На вопрос, «Использовали ли Вы когда-нибудь стимулирующие препараты с целью активизации своего психического состояния?» респонденты (100 %) единогласно отметили, что приходилось использовать.

На вопрос, «Как вы отнесетесь к учету типов темперамента игроков для регуляции и стимуляции состояния психической готовности перед соревнованиями?» все респонденты отметили, что данный подход является инновационным прорывом в спортивной подготовке, так как они не встречались ранее с этим вопросом.

Таким образом, в результате анализа результатов анкетного опроса можно отметить, что использование средств регуляции психического состояния игроков сборной команды по баскетболу позволит своевременно корректировать состояние психической готовности и эффективного планирования средств психорегуляции в макроцикле подготовки.

Специфика планирования психологической подготовки спортсменов, особенно в условиях вуза, также связана с проявлением на них умственной нагрузки.

3.2. Определение индивидуальной типологии энергетического статуса организма студентов-баскетболистов и их характеристика с учетом преимуществ и недостатков

Современный спорт, особенно спорт высших достижений, немислим без соревновательной борьбы. Соревнование требует от команды и от спортсмена, в отдельности, мобилизации физических и психических возможностей. В этом особенно важна мобилизация психических сил спортсмена, так как соревнование является не просто личным делом, но и значимым для всей команды в целом.

Отличительные черты игры в баскетбол заключаются в высоком уровне эмоциональной насыщенности, определяемой напряженной борьбой команд при тесном взаимодействии между собой и соперниками. Современный баскетбол характеризуется высоким темпом игр, с выполнением разнообразных технико-тактических приемов, проявляя при этом оперативность мышления. Все действия игрока происходят в быстро меняющейся обстановке, где ускоренно меняются защитные действия игрока к атакующим действиям и наоборот.

Студенческие команды по видам спорта на сегодняшний день являются необходимым условием реализации личностных возможностей спортсменов. В составе студенческих команд выросло много прекрасных игроков. Известно, что в сборные команды вузов приходят игроки, прошедшие спортивную подготовку в различных командах. В этой связи усложняется вопрос комплектования сборной команды вуза из игроков различных школ, с одной стороны, с другой, отсутствуют возможности использования отбора игроков.

В спортивных школах комплектование сборной команды по баскетболу происходит за счет отбора сильнейших игроков и приглашения из других клубов. В этом также имеются сложности для организации коллективной игры и сыгранности команды.

В условиях вузов происходит укомплектование команд по принципу соблюдения традиций данного вуза. Привлечение сильнейших спортсменов для обучения в вузе решает задачи укомплектования студенческих баскетбольных

команд. В сборную попадают все спортсмены, поступившие в вуз, проходя предварительную оценку пригодности в процессе проведения тренировочных занятий и контрольных игр.

Тренеры проводят комплексный контроль и наблюдение за игроками, вновь пришедшими в команды, с целью определения их подготовленности, отношения к игре, взаимоотношения между игроками. Объективная оценка спортсмена позволяет избегать ошибки при подготовке команды к соревнованиям. Данный процесс требует учитывать основные критерии, как состояние здоровья, эффективность адаптации к соревновательной деятельности, поведение в экстремальных ситуациях, связанных с высокими физическими, умственными и психическими нагрузками.

Основной особенностью формирования успешной игровой команды по баскетболу вуза может выступать быстрая адаптация игрока к игровому стилю команды. Важным компонентом при этом также может выступать уровень психологической устойчивости игрока в различных игровых ситуациях при решении ситуативных игровых задач, а также адекватность межличностных отношений в игровых ситуациях и в общении, в целом. Тренеру необходимо учитывать более важный компонент, как умение управлять игроками своим психическим состоянием при преодолении различных препятствий и трудностей [57, 58, 59, 60]. Для этого необходимо формирование у игрока психической готовности к соревновательной деятельности [60].

Изучение личностно-психологических, типологических особенностей и мотивированности игрока к успешной соревновательной деятельности является важным компонентом интегральной подготовки сборной команды по баскетболу.

Проблема учета психологического статуса по типам темперамента при подготовке сборной команды вуза по баскетболу может выступать критерием модельных характеристик соревновательной деятельности игроков. Анализ психологического статуса по типу темперамента игроков позволит выявить особенности психического состояния, оценить и прогнозировать уровень показателей, необходимых для эффективной спортивной подготовки. На сегодняшний

день отсутствуют критерии модельных характеристик психологического статуса баскетболистов. Но при этом многие специалисты интересовались вопросами психологической готовности спортсменов [32, 33, 53, 54, 55, 60, 135, 149].

Отсутствие работ, связанных с подготовкой сборных студенческих баскетбольных команд с учетом типологии функционального состояния и резервных возможностей организма, актуализирует нами выбранную тематику и позволяет обосновать средства психорегуляции.

Во-первых, необходимо повышение эффективности подготовки студенческих команд к соревновательной деятельности в кратчайшие сроки.

Во-вторых, ускорение сыгранности членов команды к основным стартам.

В-третьих, совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры и сыгранности в различных игровых ситуациях.

В-четвертых, повышение психической надежности взаимодействия в нападении и защите.

В-пятых, учет психологического статуса игроков позволяет предоставить рекомендации по психорегуляции для улучшения условий реализации потенциальных психических возможностей в объективных результатах соревновательной деятельности.

Выявление по типу темперамента потенциальных психических возможностей игрока становится принципиально новым подходом к реализации тренировочных и соревновательных нагрузок и позволяет создать оптимальные условия для адаптации игроков к тренировочным и соревновательным трудностям различного характера. Учет психологического статуса и реализация при этом психорегулирующих средств позволяет оптимизировать психические нагрузки процесса восстановления после соревнований.

Важно отметить, что проведение психологической подготовки студентов-баскетболистов с учетом типов темперамента позволяет использовать принцип индивидуализации спортивной подготовки. Анализ специальной литературы подчеркивает, что психологическая подготовка в видах спорта имеет специализированный характер. При этом мы не можем предлагать баскетболистам те

средства, что могут использовать гимнасты для психологического восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

На наш взгляд, оптимальным вариантом могут считаться те средства психорегуляции, которые подбираются с учетом типологии энергетического статуса игроков. Некоторые тренеры не уделяют внимания психологической подготовке игроков. Они считают, что это работа психологов. Но спортивная практика показывает, что лучший психолог – это сам тренер и его взаимоотношения с игроками команды. Именно он должен знать все личностные и психологические особенности своего подопечного. При этом учет типологии энергетического статуса игроков позволяет определить тип темперамента, может намного облегчить психологическую подготовку студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности. Учет типа темперамента игроков позволяет правильно воздействовать на них средствами психорегуляции.

Важным компонентом психологической подготовки является психологическая готовность студентов-баскетболистов, которая характеризуется высоким уровнем физической работоспособности и психической деятельности в процессе преодоления препятствий и трудностей соревновательной деятельности.

Основным условием успешности команды является достижение сыгранности команды. Для этого могут создаваться стрессовые условия в тренировках с последующим ослаблением задачи для снятия психического напряжения.

Мы считаем, что сыгранность команды может формироваться намного быстрее, если подбирать игроков с учетом преимуществ темперамента.

Формирование звеньев и связок среди игроков с учетом психологического статуса позволит воспитать волевою подготовленность игроков к преодолению неожиданно возникающих ситуаций и пониманию действий друг друга.

Все вышесказанное еще раз подчеркивает востребованность учета типов темперамента студентов-баскетболистов в процессе формирования командной игры.

В работах Д.Р. Закирова убедительно доказана эффективность подготовки борцов к соревнованиям с учетом типов темперамента. Автор подчеркивает

своевременность включения психорегулирующих средств для коррекции психического состояния спортсменов [47, 48, 49, 83].

Таким образом, создание методики психологической подготовки студентов-баскетболистов с учетом типов темперамента решит вопросы повышения эффективности соревновательной деятельности за счет управления психическим состоянием членов команды, а также за счет формирования звеньев и связей внутри команды на основе учета психологической совместимости по типам темперамента. Коррекция отношений между членами команды с учетом симпатий и антипатий игроков друг другу позволяет совершенствовать игровую активность в условиях соревнований.

Для выявления психологического статуса (индивидуальное различие) баскетболистов (студентов) проведено тестирование с использованием аппаратно-программного комплекса «D&K-TEST» и «Нейрософт», которые позволили выявить типы темперамента, а также критерии энергообеспечения мышечной деятельности. В таблице 1 представлены результаты тестирования баскетболистов (студентов) с использованием аппаратно-программных комплексов «D&K-TEST» и «Нейрософт».

В процессе тестирования в «Нейрософт» каждого игрока получено заключение по психологическому статусу, где выделены преимущества и недостатки, а также рекомендации по психорегуляции психического состояния игроков.

Из таблицы 1 и рисунка 1 видно, что среди баскетболистов (n=64) встречаются пять типов биоэнергетического и психологического статуса, как: аэробный профиль – флегмато-холерик (интроверт), n=11 (17 %); аэробно-гликолитический профиль – сангвино-холерик (интроверт), n=14 (22 %); аэробно-анаэробный профиль – сангвино-холерик (интра-экстраверт), n=16 (25 %); анаэробно-аэробный профиль – сангвино-меланхолик (экстра-интроверт), n=13 (20 %); анаэробная – меланхолик (интроверт), n=10 (16,8 %).

«D&K-TEST» и «Нейрософт» позволяют выявить пять вариантов типов темперамента и их функциональное состояние по биоэнергетическому типу с характеристикой преимуществ и недостатков каждого типа по свойствам типа

темперамента и источника энергообеспечения мышечной деятельности. По данным «D&K-TEST» и «Нейрософт» отмечается, что типы темперамента у спортсменов не встречаются в чистом виде.

Таблица 1

Определение энергетического и психологического статуса и выраженности свойств типа темперамента студентов-баскетболистов по результатам «D&K-TEST»

Энергетический и психологический статус	Выраженность свойств типа темперамента		Рекомендации психорегуляции
	Преимущества	Недостатки	
Аэробный профиль Флегмато-холерик (интроверт) n= 11	Устойчивый к стрессу, ведет контроль за поведением, не теряет самообладания, проявляет упорство, спокоен при решении задач	Высокий уровень ситуативной тревожности, отмечены признаки скрытности, застенчивости, инертности	Аутотренинг, концентрация внимания, ориентация на ценности, моделирование условий игры
Аэробно-гликолитический профиль Сангвино-холерик (интроверт) n= 14	Высокий уровень мотивации, обладает тактической хитростью, активный, коммуникабельный,	Легко возбудимый, раздражительный, забывчивый, эгоистичный, высокий уровень личностной тревожности	Снижение эмоционального возбуждения, релаксация с использованием мероприятий, аутотренинг
Аэробно-анаэробный профиль Сангвина-холерик (интра-экстраверт), n= 16	Обладает элементами тактической хитрости, средний уровень личностной тревожности, высокий уровень коммуникабельности, уверенность в своих действиях, не теряет самообладания	Средний уровень мотивации, забывчивый в стрессовых ситуациях, склонен вмешиваться в чужие действия, не оценивая свое поведение	Снижение эмоционального возбуждения, повышение мотивации к цели, эмоциональная разгрузка, ментальный тренинг
Анаэробно-аэробный профиль Сангвина-меланхолик (экстра-интроверт), n= 13	Способен правильно решать ситуативные задачи в условиях соревнований, умеренный уровень личностной тревожности, устойчив к стрессовым ситуациям	Недостаточно коммуникабельный, резкий, активный	Успокаивающие средства, повышение индивидуальной мотивации, компьютерные игры, психологическая поддержка
Анаэробный профиль Меланхолик (интроверт), n= 10	Быстрый, принимает правильные решения, способен контролировать поведение, стресс; обучаемый	Высокий уровень ситуативной и минимальной личностной тревожности	Отвлекающие психорегулирующие средства, активация мотивации

На рисунке 1 наглядно представлено процентное соотношение проявления типологии энергетического статуса в группе студентов-баскетболистов.

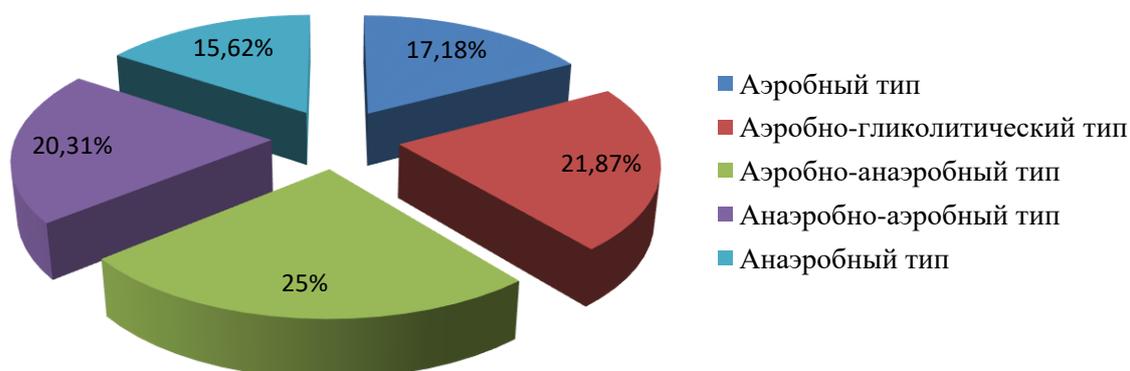


Рисунок 1. Соотношение типологии энергетического статуса, встречающегося в группе студентов-баскетболистов, (%)

Представители аэробного типа с психическим статусом флегмато-холерик (интроверт) характеризуются проявлением устойчивости к стрессу, уравновешенностью при проявлениях эмоционального возбуждения, могут контролировать свое поведение расчетливо и не теряют самообладания при различных изменяющихся ситуациях. Устойчивость выполнения двигательных задач позволяет достигать успешности в спортивной деятельности. В недостатках необходимо отметить проявление высокого уровня ситуативной тревожности, скрытности, умеренной застенчивости. С учетом характеристики преимуществ и недостатков флегмато-холерикам рекомендуются средства психорегуляции, как: эмоциональная разрядка, аутотренинг, концентрация внимания, ориентация на ведущие ценности личности, моделирование условий игры, приемы внушения и самовнушения.

У сангвино-холериков (интроверт) характерными чертами преимущества перед остальными типами темперамента являются проявление высокого уровня мотивации, тактической хитрости, активности, коммуникабельности, проявляются лидерские качества. Они легко возбудимые и рассудительные. Наблюдаются проявления психологических свойств, присущих сангвиникам и холерикам по отдельности. Например, если сангвиники обладают высокой скоростью,

средней силой проявления психических свойств высшей нервной деятельности, а также пластичностью, устойчивостью, то холерики характеризуются очень высокой скоростью и силой проявления психических свойств при повышенной возбудимости и неустойчивости. Основными недостатками данного типа темперамента являются склонность к ошибкам, забывчивость. Наблюдается склонность к внутренней депрессии при неудовлетворенности результатами деятельности. Проявляет эгоистичность в разговоре, многословен, не контролирует свои поступки при неудачах. Резко может высказываться об окружающих.

С учетом характеристики преимуществ и недостатков сангвино-холерикам (интроверт) рекомендуются средства психорегуляции, направленные на снижение эмоциональной возбудимости, проведение психоэмоциональной релаксации, аутотренинг.

У представителей типа темперамента сангвино-холерик (интро-экстраверт), больше отмечено проявление оптимальной возбужденности перед игрой, как «боевая готовность». Обладают элементами тактической хитрости, средним уровнем личностной тревожности, высоким уровнем коммуникабельности, уверенностью в своих действиях, не теряют самообладания.

Недостатками данного вида темперамента является склонность к забывчивости, которая может усиливаться во время стрессовых ситуаций. Эгоистичность в характере способствует проявлению нетерпимости к действиям других членов команды и соперникам.

С учетом характеристики преимуществ и недостатков сангвино-холерикам (интроверт) рекомендуются средства психорегуляции, направленные на использование успокаивающих средств воздействия, они направлены на снижение эмоциональной возбудимости, особенно во время соревнований. Требуется систематическое вербальное и невербальное воздействие на повышение мотивации. Активно включается идеомоторная тренировка (самовнушение). Ауто-тренинг применяется для регуляции психического состояния до, во время и после игры.

Сангвино-меланхолик (экстра-интроверт) характеризуется способностями правильно решать ситуативные задачи в условиях соревнований, умеренностью уровня личностной тревожности, устойчивостью к стрессовым ситуациям, может контролировать все свои действия в сложных ситуациях игры. В характере данного типа проявляется открытость, рассудительность, малословен в разговорах, умеет слушать тренера и участников команды. Из-за высокой организованности и дисциплинированности данный тип может контролировать все свои действия и способен оценивать их по достоинству.

Недостатками представителей данного типа темперамента являются недостаточная коммуникабельность, дерзость, невнимательность в отношениях с другими и тренером команды.

С учетом характеристики преимуществ и недостатков сангвино-меланхолику (экстра-интроверт) рекомендуются психолого-педагогические средства комплексного характера, так как данный тип может проявлять как безразличие, так и активность к игре. Во время соревнований применяются средства, направленные на снижение личностной тревожности типа аутотренинг, самовнушение, вербальные приемы саморегуляции. После соревнований средствами психологической разгрузки могут выступать игры, посещение дискотеки. Не рекомендуются остросюжетные фильмы. Назначается комплекс дыхательных упражнений. В течение всего периода подготовки требуется регуляция психического состояния спортсмена, с использованием методов психологической поддержки без упоминания о соревнованиях. Внимание спортсмена направляется на техническую подготовку. Для регуляции психического состояния этих типов спортсменов необходимо поддерживать их с помощью физических упражнений. Регулярные отвлечения от основных соревнований приводят к уравновешиванию текущего психического состояния спортсменов. Приемы саморегуляции для данной категории типов темперамента должны применяться в течение всего периода спортивной подготовки. Основным педагогическим условием является использование вербальных и невербальных приемов саморегуляции

и различных методов их реализации, как: идеомоторная, психомышечная, релаксационная, аутотренинг.

Тип темперамента меланхолик (интроверт) характеризуется быстротой принятия решения во время игровых ситуаций. Характеризуется умением принимать правильные решения, способен контролировать свое поведение в различных ситуациях. Прислушивается к мнению тренера и членов команды, положительно реагирует на решения команды.

Из недостатков необходимо отметить, что представители данного типа темперамента проявляют недостаточное возбуждение к игре, вялость, допускают технические ошибки в технико-тактических действиях и игровых ситуациях. На площадке теряются, проявляют моменты торможения. У них наблюдается высокий уровень ситуативной тревожности. Они слабо коммуникабельны. С учетом характеристики преимуществ и недостатков представителям типа темперамента меланхолик (интроверт) рекомендуются психолого-педагогические средства в виде средств, направленных на снижение ситуативной тревожности, на повышение мотивации, аутотренинг, самовнушение и переключение внимания.

Характеристика психического состояния спортсменов с учетом типов темперамента позволяет проводить эффективную коррекцию со стороны не только тренера, а также самого спортсмена с использованием психорегулирующих средств психологической подготовки.

Межличностные взаимоотношения команды являются также важным фактором результативности выступлений на соревнованиях. Игровые отношения в команде, по мнению специалистов, зависят от стрессоустойчивости игроков. Стрессоустойчивость у игроков зависит от силы и слабости нервной системы и типа темперамента. Отмечено, что баскетболисты с сильной нервной системой более общительные и стараются решать игровые задачи, управляя командой. А баскетболисты со слабой нервной системой, наоборот, начинают общаться меньше и управляют командой в общих чертах при снижении игровых взаимоотношений.

Многими специалистами выявлено, что свойства нервной системы игроков в зависимости от типа темперамента могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на результативность деятельности.

Для выявления значимости показателей психического состояния студентов-баскетболистов нами проведен корреляционный анализ изучаемых показателей.

3.3. Анализ корреляционных связей между показателями функционального состояния и резервных возможностей у баскетболистов (студентов) с учетом их типов темперамента

Для обоснования экспериментальной методики психологической подготовки студентов-баскетболистов провели анализ корреляционных связей между показателями психического состояния, показателями функционального состояния и резервных возможностей организма.

Средние значения коэффициента корреляции Бравэ-Пирсона приведены в таблице 2.

Сила взаимосвязи определялась в соответствии со следующими значениями: менее 0.3 – слабая; от 0.3 до 0.5 – умеренная; от 0.5 до 0.7 – заметная; от 0.7 до 0.9 – высокая; более 0.9 – весьма высокая.

Результаты корреляционного анализа между показателями психического состояния и показателями функционального состояния и резервных возможностей у студентов-баскетболистов, флегмато-холериков представлены в таблице 2.

Таблица 2

Корреляционная зависимость показателей психического состояния, показателей функционального состояния и резервных возможностей у студентов-баскетболистов, флегмато-холериков

	Т/Т	ТРДО	КсНС	КЧТ	ККДо	ЛТ	СТ	СкР	С	А	Н
АНАМЕ	0,17	0,09	0,02	0,07	0,19	0,10	0,19	0,05	0,04	0,01	0,17
АМЕ	0,07	0,59	0,53	0,06	0,15	0,06	0,59	0,23	0,31	0,06	0,51
ОМЕ	0,12	0,05	0,08	0,10	0,23	0,06	0,18	0,32	0,06	0,41	0,12
МКФ	0,19	0,04	0,08	0,10	0,02	0,14	0,16	0,07	0,21	0,09	0,15

МГЛ	0,23	0,29	0,28	0,16	0,27	0,12	0,23	0,05	0,04	0,05	0,04
МАИЭО	0,21	0,12	0,48	0,02	0,23	0,13	0,61	0,01	0,13	0,05	0,02
Wпано	0,14	0,23	0,55	0,52	0,26	0,13	0,51	0,33	0,17	0,38	0,37
ЧССпано	0,36	0,34	0,31	0,02	0,07	0,24	0,32	0,32	0,17	0,27	0,31

Примечание: Т/т – теппинг тест; ТРДО – точность реакции на движущийся объект; КсНС – коэффициент силы и слабости нервной системы; КЧТ – коэффициент чувства темпа; ККДо – коэффициент координации движений; ЛТ – личностная тревожность; СТ – ситуативная тревожность; СкР – склонность к риску; С – самочувствие; А – активность; Н – настроение.

Среди студентов-баскетболистов, флегмато-холериков наиболее тесную взаимосвязь с показателями функционального состояния и резервных возможностей организма имеют следующие показатели психической подготовленности: точность реакции на движущийся объект, коэффициент силы и слабости нервной системы, коэффициент чувства темпа, ситуативная тревожность, настроение.

Наибольшее количество взаимосвязей имеют следующие показатели: точность реакции на движущийся объект с «АМЕ» ($r=0,59$) и «ЧСС пано» ($r=0,34$); коэффициент силы и слабости нервной системы с «АМЕ» ($r=0,53$), «МАИЭО» ($r=0,48$) «Wпано» ($r=0,55$); ситуативная тревожность с «АМЕ» ($r=0,59$), «МАИЭО» ($r=0,61$) «Wпано» ($r=0,51$); склонность к риску с «ОМЕ» ($r=0,32$), «Wпано» ($r=0,33$); настроение с «АМЕ» ($r=0,51$) и «Wпано» ($r=0,37$).

Результаты корреляционного анализа между показателями психического состояния и показателями функционального состояния и резервных возможностей у студентов-баскетболистов, сангвино-холериков (интроверт) представлены в таблице 3.

Таблица 3

Корреляционная зависимость показателей психического состояния, показателей функционального состояния и резервных возможностей у студентов-баскетболистов, сангвино-холериков (интроверт)

	Т/т	ТРДО	КсНС	КЧТ	ККДо	ЛТ	СТ	СкР	С	А	Н
АНАМЕ	0,39	0,15	0,08	0,13	0,25	0,16	0,25	0,11	0,18	0,07	0,23
АМЕ	0,43	0,15	0,59	0,12	0,21	0,52	0,65	0,29	0,37	0,12	0,18

ОМЕ	0,18	0,11	0,14	0,16	0,29	0,12	0,24	0,38	0,12	0,47	0,18
МКФ	0,25	0,1	0,14	0,16	0,08	0,20	0,22	0,13	0,27	0,15	0,21
МГЛ	0,39	0,35	0,39	0,22	0,43	0,58	0,59	0,11	0,49	0,57	0,15
МАИЭО	0,27	0,18	0,54	0,08	0,29	0,19	0,67	0,07	0,19	0,11	0,08
Wпано	0,2	0,29	0,61	0,06	0,32	0,19	0,61	0,39	0,23	0,34	0,2
ЧССпано	0,22	0,4	0,37	0,08	0,13	0,39	0,38	0,38	0,23	0,33	0,37

Среди студентов-баскетболистов, сангвино-холериков, интровертов наиболее тесную взаимосвязь с показателями функционального состояния и резервных возможностей организма имеют следующие показатели психической подготовленности: теппинг-тест, коэффициент силы и слабости нервной системы, личностная тревожность, ситуативная тревожность, активность.

Наибольшее количество взаимосвязей имеют следующие показатели: теппинг-тест с «АМЕ» ($r=0,43$) и «МГЛ» ($r=0,39$); коэффициент силы и слабости нервной системы с «АМЕ» ($r=0,59$) и «МГЛ» ($r=0,39$); личностная тревожность с «АМЕ» ($r=0,52$), «МГЛ» ($r=0,58$), «ЧСС пано» ($r=0,39$); ситуативная тревожность с «МГЛ» ($r=0,59$); активность с «МГЛ» ($r=0,57$).

Результаты корреляционного анализа между показателями психического состояния и показателями функционального состояния и резервных возможностей у студентов-баскетболистов, сангвино-холериков (интра-экстраверт) представлены в таблице 4.

Таблица 4

Корреляционная зависимость показателей психического состояния, показателей функционального состояния и резервных возможностей у студентов-баскетболистов, сангвино-холериков (интра-экстраверт)

	Т/т	ТРДО	КсНС	КЧТ	ККДо	ЛТ	СТ	СкР	С	А	Н
АНАМЕ	0,36	0,59	0,05	0,1	0,52	0,13	0,22	0,58	0,07	0,48	0,2
АМЕ	0,1	0,12	0,56	0,09	0,18	0,59	0,22	0,56	0,34	0,09	0,15
ОМЕ	0,15	0,08	0,11	0,13	0,26	0,09	0,21	0,35	0,09	0,32	0,15
МКФ	0,22	0,07	0,11	0,13	0,05	0,17	0,19	0,1	0,24	0,12	0,18
МГЛ	0,26	0,32	0,31	0,19	0,4	0,15	0,26	0,08	0,07	0,08	0,07
МАИЭО	0,24	0,15	0,51	0,05	0,26	0,16	0,24	0,04	0,16	0,08	0,05
Wпано	0,17	0,26	0,58	0,03	0,29	0,16	0,28	0,66	0,2	0,31	0,17
ЧССпано	0,19	0,37	0,34	0,05	0,1	0,27	0,15	0,45	0,2	0,3	0,34

Среди студентов-баскетболистов, сангвино-холериков, интра-экстравертов наиболее тесную взаимосвязь с показателями функционального состояния и резервных возможностей организма имеют следующие показатели психической подготовленности: коэффициент силы и слабости нервной системы, склонность к риску и активность.

Наибольшее количество взаимосвязей имеют следующие показатели: коэффициент силы и слабости нервной системы с «АМЕ» ($r=0,56$) и «МАИЭО» ($r=0,51$); склонность к риску с «АМЕ» ($r=0,56$), «АНАМЕ» ($r=0,58$), «W пано» ($r=0,66$), «ЧСС пано» ($r=0,45$); активность с «АНАМЕ» ($r=0,48$) и ОМЕ ($r=0,32$).

Результаты корреляционного анализа между показателями психического состояния, показателями функционального состояния и резервных возможностей у студентов-баскетболистов, сангвино-меланхоликов (экстра-интроверт) представлены в таблице 5.

Таблица 5

Корреляционная зависимость показателей психического состояния, показателей функционального состояния и резервных возможностей у студентов-баскетболистов, сангвино-меланхоликов (экстра-интроверт)

	Т/т	ТРДО	КсНС	КЧТ	ККДо	ЛТ	СТ	СкР	С	А	Н
АНАМЕ	0,34	0,1	0,03	0,48	0,2	0,56	0,2	0,36	0,52	0,02	0,38
АМЕ	0,08	0,1	0,54	0,07	0,46	0,07	0,6	0,24	0,32	0,07	0,13
ОМЕ	0,13	0,06	0,09	0,11	0,24	0,07	0,19	0,33	0,07	0,42	0,13
МКФ	0,2	0,05	0,09	0,11	0,03	0,15	0,17	0,08	0,22	0,1	0,16
МГЛ	0,24	0,3	0,29	0,17	0,28	0,13	0,24	0,06	0,05	0,06	0,05
МАИЭО	0,22	0,53	0,49	0,03	0,24	0,54	0,62	0,02	0,14	0,06	0,03
Wпано	0,15	0,24	0,56	0,01	0,57	0,14	0,50	0,34	0,38	0,29	0,15
ЧССпано	0,17	0,35	0,32	0,03	0,08	0,25	0,33	0,33	0,18	0,28	0,32

Среди студентов-баскетболистов, сангвино-меланхоликов наиболее тесную взаимосвязь с показателями функционального состояния и резервных возможностей организма имеют следующие показатели психической подготовленности: коэффициент силы и слабости нервной системы, коэффициент количества движений, личностная и ситуативная тревожность, самочувствие.

Наибольшее количество взаимосвязей имеют следующие показатели: коэффициент силы и слабости нервной системы с «АМЕ» ($r=0,54$) и «Wпано» ($r=0,56$); коэффициент количества движений с «АМЕ» ($r=0,46$) и «Wпано» ($r=0,57$); личностная тревожность с «АНАМЕ» ($r=0,56$) и «МАИЭО» ($r=0,54$); ситуативная тревожность с «МАИЭО» ($r=0,62$) и «Wпано» ($r=0,50$); самочувствие с «АНАМЕ» ($r=0,52$) и «Wпано» ($r=0,38$).

Результаты корреляционного анализа между показателями психического состояния и показателями функционального состояния и резервных возможностей у студентов-баскетболистов, меланхоликов (интроверт) представлены в таблице 6.

Таблица 6

Корреляционная зависимость показателей психического состояния, показателей функционального состояния и резервных возможностей у студентов-баскетболистов, меланхоликов (интроверт)

	Т/т	ТРДО	КсНС	КЧТ	ККДо	ЛТ	СТ	СкР	С	А	Н
АНАМЕ	0,43	0,02	0,51	0,04	0,08	0,41	0,68	0,06	0,07	0,34	0,06
АМЕ	0,04	0,02	0,42	0,05	0,04	0,55	0,68	0,12	0,24	0,05	0,01
ОМЕ	0,01	0,06	0,03	0,01	0,12	0,55	0,67	0,21	0,05	0,36	0,01
МКФ	0,36	0,07	0,03	0,01	0,39	0,63	0,65	0,04	0,16	0,57	0,57
МГЛ	0,12	0,18	0,17	0,05	0,26	0,01	0,42	0,06	0,07	0,06	0,07
МАИЭО	0,13	0,01	0,37	0,09	0,12	0,02	0,5	0,1	0,02	0,06	0,09
Wпано	0,03	0,12	0,44	0,11	0,15	0,02	0,44	0,22	0,06	0,17	0,03
ЧСпано	0,23	0,27	0,22	0,09	0,35	0,22	0,24	0,21	0,26	0,30	0,23

Среди студентов-баскетболистов, меланхоликов наиболее тесную взаимосвязь с показателями функционального состояния и резервных возможностей организма имеют следующие показатели психической подготовленности: теппинг-тест, личностная и ситуативная тревожность, активность.

Наибольшее количество взаимосвязей имеют следующие показатели: теппинг-тест с «АНАМЕ» ($r=0,43$) и «МКФ» ($r=0,36$); личностная тревожность с «АНАМЕ» ($r=0,41$) и «МКФ» ($r=0,63$); ситуативная тревожность с «АНАМЕ» ($r=0,68$) и «МКФ» ($r=0,65$); активность с «АНАМЕ» ($r=0,34$) и «МКФ» ($r=0,57$);

Анализируя данные проведенного корреляционного анализа, можно заключить, что у студентов-баскетболистов, флегмато-холериков больше всего корреляционных взаимосвязей с показателями психического состояния имеют результаты показателей, характеризующих аэробный механизм энергообеспечения организма.

У студентов-баскетболистов, сангвино-холериков, интровертов больше всего корреляционных взаимосвязей с показателями психического состояния имеют результаты показателей, характеризующих аэробно-гликолитический механизм энергообеспечения организма.

Для студентов-баскетболистов, сангвино-холериков, интра-экстравертов результаты корреляционного анализа показателей психического состояния в наибольшей степени отражают типологические особенности аэробного и анаэробного типов.

У студентов-баскетболистов, меланхоликов сильные корреляционные связи наблюдаются с показателями, характеризующими анаэробный механизм энергообеспечения организма.

Таким образом, анализ корреляционных взаимосвязей между показателями психической подготовленности и показателями функционального состояния и резервных возможностей свидетельствует о том, что выявленные связи имеют различный характер для выделенных типов темперамента у студентов-баскетболистов.

Из вышесказанного следует, что единый подход к организации спортивной подготовки студентов-баскетболистов не обеспечивает достижение максимального соревновательного результата, так как проходит без учета психологических особенностей.

Следовательно, дифференциация средств и методов подготовки студентов-баскетболистов без учета особенностей типов темперамента будет менее эффективной.

Вследствие вышеизложенного, представляется необходимым разработка и внедрение в практику методики психологической подготовки студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности с учетом типов темперамента.

3.4. Методика спортивной подготовки студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности с учетом типологии энергетического статуса и педагогические условия их реализации

Современный этап развития игровых видов спорта среди студенческих команд вузов страны требует постоянно искать новые методы подготовки. Анализ игр различных турниров по баскетболу и показателей сильнейших баскетбольных команд страны позволяет отметить, что успешность игры зависит от результативности нападения и защиты, а также сыгранности команды. Успех в баскетболе может быть достигнут за счет эффективности атакующих и защитных действий игроков, результативности бросков, высокого уровня сыгранности в обороне. Все это требует определенного уровня физической, функциональной и технико-тактической подготовленности. Но на практике встречается, что сильные команды иногда проигрывают своим слабым соперникам. В этой связи в подготовке команды особое место должна занимать подготовка игроков с учетом их потенциальных психических возможностей. В каждой команде есть черты характера, темперамент игры, сыгранность между игроками, отношение между собой и соперниками.

Основными особенностями психологической подготовки спортсменов должны выступать, в первую очередь: формирование специфичной личности и личностных качеств спортсмена-игрока, создание дружелюбной атмосферы в команде, учет типологий игрока для адаптации к напряженным тренировочным и соревновательным нагрузкам, своевременная регуляция психического состояния в зависимости от игровой ситуации, восстановление психических процессов после игровой деятельности независимо от уровня соревнований. Это требует индивидуализированной психологической подготовки команды. Психологическая подготовка студентов-баскетболистов должна иметь специализированный характер. Например, игрок по типу темперамента «Флегматик-холерик» не может использовать средства психорегуляции, предназначенные для борцов и гимнастов (командные виды спорта), а должен использовать средства, подходящие ему.

Психологические средства подготовки игроков должны подразделяться на индивидуальные и командные. К командным можно отнести: создание положительного социально-психологического климата среди игроков; психорегуляция психического состояния в процессе подготовки и соревнований. Психологические воздействия могут быть словесными, релаксационными (упражнения); аппаратными (средства воздействия на различные функции организма).

Общеизвестно, что психологическая подготовка спортсменов рассматривается как общая и специальная.

В спортивной практике подготовки сборных команд вузов необходимо формировать психическое состояние игроков до, вовремя и после соревнований.

Психологическая подготовка игроков также определяется режимом тренировки и занятости спортсменов.

По результатам исследований Г.А. Камалиевой успешность выступления игроков зависит от предварительной подготовки их к решению различных задач, сформированных для преодоления препятствий и трудностей [60]. Д.Р. Закиров предлагает проведение своевременной психорегуляции психического состояния борцов с учетом их типов темперамента [48].

В основу проведенной психологической характеристики студентов-баскетболистов с учетом их типологии энергетического статуса нами предложена экспериментальная методика спортивной подготовки студентов-баскетболистов с учетом типологии энергетического статуса.

На рисунке 2 представлена блок-схема методики спортивной подготовки студентов-баскетболистов с учетом типологии энергетического статуса (Сезон 2018–2019 гг.).

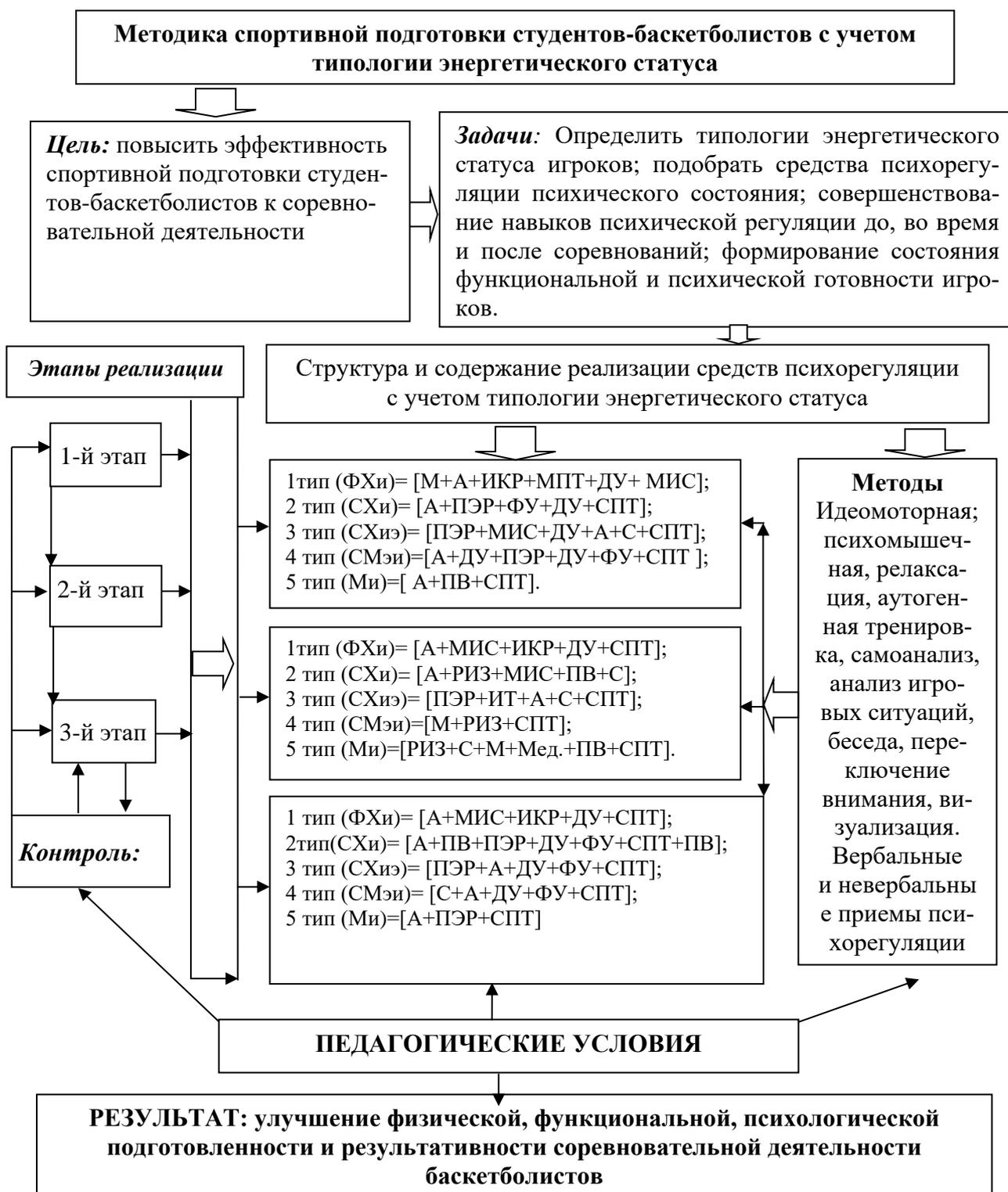


Рисунок 2. Блок-схема методики спортивной подготовки студентов-баскетболистов с учетом типологии энергетического статуса (сезон 2018–2019 гг.)

У.О.: 1, 2, 3, 4, 5 – типологии энергетического статуса; А-аутотренинг; МИС-моделирование игровой ситуации; М – мотивация; Мед. – медитация; ИКР – индивидуально командные ритуалы; РИЗ – решение интеллектуальных задач; С – самовнушение; ДУ – дыхательные упражнения; ПЭР – психоэмоциональная релаксация; ПВ – переключение внимания;

ФУя– физические упражнения; ФХи – Флегмато-холерик (интроверт); СХи – Сангвино-холерик (интроверт); ИТ – идеомоторная тренировка; СХиэ – Сангвино-холерик (интра-экстраверт); СМэи – Сангвино-меланхолик (экстра-интроверт); Ми – Меланхолик (интроверт).

Цель представленной методики – повышение эффективности спортивной подготовки студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности.

Задачи: определить типологии энергетического статуса игроков; подобрать средства психорегуляции психического состояния спортсмена с учетом типов темперамента; совершенствовать навыки психической регуляции спортсмена до, вовремя и после соревнований.

Основным этапом реализации экспериментальной методики является этап предсоревновательной подготовки (1 этап), охватывающий весь подготовительный период подготовки баскетболистов. Данный этап включает в себя определение типов темперамента игроков и характеристики их психологического статуса. Обучение игроков к навыкам психорегуляции своего психического состояния проводится в течение первых трех месяцев подготовки. Второй этап включает в себя проведение спортивной подготовки игроков с использованием психорегулирующих средств в зависимости от их типа темперамента. В основном, у игроков должно быть сформировано умение использовать психорегулирующие средства до, вовремя и после игры. Третий этап – после соревнований, где средства спортивной подготовки направлены на самоанализ психического состояния и анализ ситуаций, возникших во время игры, которые повлияли на успешность и не успешность игровых ситуаций в игре.

Каждый этап реализации экспериментальной методики охарактеризован структурой и содержанием реализации психорегулирующих средств психического состояния игроков с учетом их типологии энергетического статуса, включающей в себя не только функциональные показатели, но и психологический статус спортсменов.

Структура и содержание экспериментальной методики включает в себя формулу реализации психорегулирующих средств на этапах подготовки.

Основные средства для каждого этапа подготовки баскетболистов подобраны с учетом индивидуальных особенностей и потребностей игроков.

К основным средствам, подобранным для нашей методики, отнесли такие средства, как: аутогенная тренировка (см. приложение 2); ментальная тренировка; моделирование игровой ситуации; индивидуальный командный ритуал игроков; решение интеллектуальных задач; самовнушение и самоанализ, дыхательные упражнения, психоэмоциональная релаксация; физические упражнения, переключение внимания.

Аутогенная тренировка – направлена на самостоятельное снятие психического и мышечного напряжения (успокоение) спортсменом. Для этого применяется специальная формула, подобранная тренером и самим игроком с учетом его типа темперамента. Аутотренинг для игроков состоит из двух частей, как успокаивающая, так и мобилизующая. Обучение аутотренингу проводилось в начале игрового сезона при участии специалистов с учетом типов темперамента каждого игрока. Сеансы аутотренинга проводились как индивидуально, так и коллективно, с командой. Исходные положения для тренинга выбирались самостоятельно игроками. Основная цель аутотренинга – максимальная концентрация внимания игроков на своё состояние. После проведения предварительных занятий по обучению, аутотренинг выполняется самостоятельно игроком утром или вечером, каждый день в недельном цикле подготовки. Словесные формулировки могут быть разнообразными. Примерные варианты формулы аутогенной тренировки и методические указания по их применению представлены в приложении 6.

Психомышечная тренировка – характеризуется освоением приемов психорегуляции для поддержания, входа и удержания оптимального психического состояния. Реализуется весь период подготовки после тренировки, перед соревнованиями и после соревнований. Освоение приемов контроля над психическим состоянием позволяет его контролировать и удерживать на оптимальном уровне. Первоначальное обучение приемам психической саморегуляции направлено на входение и удержание оптимального психического состояния при подготовке к игре, во время игры и после игры.

Мотивация – используется в рамках повышения мотивации игроков и мобилизации их возможностей для достижения высокого спортивного результата при удовлетворении потребностей игрока и всей команды в целом.

Применяется в процессе сосредоточения к одной цели, характеризуется концентрацией внимания медитируемого, направлена на преодоление психологического напряжения с использованием определенной техники.

Индивидуальный командный ритуал - определенные действия игроков команды, направленные на выполнение действий, позволяющих войти игрокам в желаемое состояние боевой готовности. Индивидуальные ритуальные действия игрока позволяют психологически подготовиться игроку к игре.

Самовнушение, самоанализ – процесс использования формулы самовнушения и воздействия специальными словами в виде «Я полностью контролирую свое поведение» и т. д. Самоанализ же является анализом собственного поведения в процессе подготовки и ведения дневника спортсмена. Ведение дневника формирует у игрока правильное осмысление своих действий.

Дыхательные упражнения – упражнения для расслабления после напряженной тренировки, игры, а также для снижения нарастающего стресса перед игрой. Также может использоваться для активации деятельности организма при угнетенных состояниях. Целесообразно использовать как средство регуляции стресса. Характеризуется использованием различных вариантов сочетания вдоха и выдоха (см. приложение 7).

Психоэмоциональная релаксация – направлена на борьбу со стрессом и утомлением с учетом типа темперамента игроков, так как типология личности по-разному реагирует на стресс. С целью релаксации используется различное сочетание упражнений йоги, дыхательных упражнений, массажа и медитации, активный и пассивный отдых.

Идеомоторная тренировка – мысленное воспроизведение игры, игровых элементов в медленном темпе. Выполняется в спокойном состоянии отдельно от остальных игроков. Допускается полная изоляция.

Физические упражнения – характеризуются применением упражнений для прихода в более активное состояние или наоборот. Упражнения выполняются в зависимости от психического состояния игрока (см. приложение 7).

Моделирование игровой ситуации – направлено на создание различных игровых ситуаций для вовлечения игроков в усложненные и облегченные условия игры (см. приложение 7).

Переключение внимания – характеризуется сознательным отключением внимания от состояния, ухудшающего работоспособность. Применяется теми игроками, которые постоянно перед игрой думают о соревнованиях. Для переключения внимания игрока тренер может дать задание в виде подготовки снаряжения, проверки зала.

В содержании методики (Рис. 2) представлены формулы реализации психорегулирующих средств психического состояния игроков с учетом их типа темперамента. Формулы психорегулирующих средств составлены с учетом психологического статуса баскетболиста.

Для реализации психорегулирующих средств использованы такие методы, как: идеомоторная, психомышечная, психологическая релаксация, аутогенная тренировка, самоанализ, анализ игровых ситуаций, беседа, переключение внимания, визуализация, вербальные и невербальные приемы психорегуляции.

Планирование подготовки баскетбольной команды вуза на основе реализации экспериментальной методики представлено в таблицах 7–9.

Данные таблиц 7–9 характеризуют направленность микроцикла и каждого тренировочного занятия игроков, а также включение в процесс подготовки методики психологической подготовки с учетом типов темперамента игроков. Средства психорегуляции с учетом типов темперамента игроков экспериментальной группы реализовались по индивидуальной формуле, разработанной к каждому типу темперамента.

В таблице 7 представлены основные средства тренировки и формула реализации средств психорегуляции психического состояния игроков по типам темперамента во втягивающем микроцикле подготовительного периода подготовки.

Основные средства тренировки и формула реализации средств психорегуляции психического состояния игроков по типологии энергетического (психического) статуса во втягивающем микроцикле подготовительного периода подготовки

Дни недели	Основные средства тренировки	Формула реализации средств психорегуляций
Понедельник	Утро: бег 15–30 мин (ЧСС 120–140 уд/мин); ОРУ; специальные упражнения баскетболиста. Вечер: техническая подготовка; ОФП силовой направленности (мячи, снаряды, эспандер, скакалка). Индивидуальная работа в аэробном режиме (130–150 уд/мин)	1 тип (ФХи) = [ПМТ+М] (совершенствование умения расслабляться, подключение мотивации к высоким спортивным результатам, формирование спортивного характера через оценку действий спортсмена со стороны членов команды и тренера). 2 тип (СХи) = [А+ФУ+ПЭР+ДУ] (снятие эмоционального возбуждения, физические упражнения для перехода из возбужденного состояния в спокойное, снятие психологического напряжения за счет расслабления, дыхательные упражнения (короткий вдох (1–2) – длинный выдох (1, 2, 3, 4, 5)), 3 тип (СХиэ)= [ПЭР+ДУ+А+С] (релаксация после каждого напряжения, вдох 1–2, выдох 1–6, аутотренинг с элементами самоубеждения). 4 тип (СМэи)=[А+ДУ+ПЭР+ДУ] аутотренинг чередуется с дыхательным упражнением, отдых в одиночестве, 5 тип (Ми) = [А+Мед.+МИС+ПВ] (аутотренинг в сочетании с медитацией, моделирование игровой ситуации, в конце данной формулы переключить внимание на подготовку одежды, снаряжения)
Вторник	Утро: бег 15–20 мин (ЧСС 120–130 уд/мин), ОРУ, специальные упражнения баскетболиста. Вечер: техническая подготовка; комплексное развитие физических качеств баскетболиста (игры, эстафета); упражнения для ног (приседание и ускорение)	
Среда	Утро: бег 15–30 мин. При ЧСС от 120–140 уд/мин), ОРУ, специальные упражнения баскетболиста. Вечер: кросс 30–40 мин; игра в баскетбол 2х20 мин в перерыве упражнения на растягивание.	
Четверг	День отдыха	
Пятница	Утро: бег 15–30 мин (ЧСС 120–140 уд/мин), ОРУ, специальные упражнения баскетболиста. Вечер: техническая подготовка; комплексное развитие физических качеств; стато-динамические упражнения на ноги (выпрыгивание 10 раз и ускорение + легкий бег и отдых 5 мин. Индивидуальная работа в аэробном режиме (ЧСС 130–150 уд/мин)	
Суббота	Утро: Кросс 30 мин (ЧСС 130–150 уд/мин), ОРУ, специальные упражнения баскетболиста. Вечер: Индивидуальная работа в аэробном режиме (130–150 уд/мин) Индивидуальная работа в аэробном режиме (130–150 уд/мин). Игра 2х30 мин, в перерыве упражнения на гибкость	
Воскресенье	День отдыха	

Основные средства тренировки и формула реализации средств психорегуляции психического состояния игроков по типологии энергетического (психического) статуса в предсоревновательном микроцикле подготовки

Дни недели	Основные средства тренировки	Формула реализации средств психорегуляций
Понедельник	Утро: индивидуальная техническая подготовка (бег, упражнения с низкой интенсивностью) ОРУ. Вечер: скоростно-силовая работа (беговые упражнения чередуются с прыжковыми). ТТП баскетболиста	1 тип (ФХи)= [А+МИС+ИКР+ДУ+ПЭР] (аутотренинг для снятия психического напряжения после каждой тренировки; обсуждение моделей различных игровых ситуаций соперника; повторение индивидуального ритуала взаимодействия с командой; дыхательные упражнения по необходимости).
Вторник	Утро: бег 15–20 мин (ЧСС от 120–130 уд/мин), ОРУ, индивидуальная тактика. Вечер: круговая тренировка силовой направленности (10 станций x1 мин работа 1 мин отдыха x 3–4 круга и отдых между кругами 3 мин)	2 тип (СХи)= [А+РИЗ+МИС+ПВ+С] (аутотренинг для расслабления после напряженной тренировки; решение интеллектуальных задач различной сложности; моделирование игровой ситуации в команде; переключение внимания от соревнований на другую деятельность)
Среда	Утро: бег 15–30 мин. При ЧСС от 120–140 уд/мин), ОРУ, специальные упражнения баскетболиста. Вечер: комплексное развитие физических качеств (баскетбол, полоса препятствий, регби); ТТП при ЧСС 140–160 уд/мин	3 тип (СХиэ)=[ПЭР+ИТ+А+С+СПТ] (переключение на предметы, успокаивающие внимание; мысленное воспроизведение игровых элементов ТТД в медленном темпе; словесные формулы аутотренинга медленно, но четко между упражнениями; сочетание слов, направленных на успокоение внимания и психики; групповые упражнения на осознание цели и мотивов команды)
Четверг	Силовая подготовка. Аэробная выносливость бег до 5 мин при ЧСС 150-160 уд/мин, отдых до ЧСС 100–120 ул/мин, до 6–8 серий	4 тип (СМэи)=[М+РИЗ+СПТ] (повышение мотивированности к достижению цели и самоутверждение; решение задач; групповые
Пятница	Утро: самостоятельная тренировка Вечер: Отдых, восстановительные мероприятия в аэробном режиме (130–150 уд/мин)	
Суббота	Кросс до 50 мин Баскетбол 2Х30 мин Упражнения на гибкость	

Воскресенье	Отдых перед соревнованиями	упражнения на осознание цели и мотивов команды) 5 тип (Ми)=[РИЗ+С+М+Мед.+ПВ+СПТ] (решение задач, связанных с игровой ситуацией, встречаемой в игре соперников; сочетание слов, направленных на успокоение внимания и психики; переключение внимания к творчеству; групповые упражнения на осознание цели и мотивов команды)
--------------------	----------------------------	---

Таблица 9

Основные средства тренировки и формула реализации средств психорегуляций психического состояния игроков по типологии энергетического (психического)статуса в соревновательном микроцикле подготовки

Дни недели	Основные средства тренировки	Формула реализации средств психорегуляций
Понедельник	Утро: Аэробная работа: бег 15–20 мин (поддержание общей выносливости) ОРУ и беговые упражнения. Вечер: техническая подготовка: сокровно-силовая работа, СБУ, спринт 10мх 10–12 раз, прыжки 10х10 раз, пауза между сериями от 3-5 мин; совершенствования технике, ТТП в аэробно-анаэробном режиме; 2х2,3х3 и т.п.)	1 тип (ФХи)= [А+МИС+ИКР+ДУ+СПТ] (активное самовнушение, мобилизующее психическое состояние в игре; моделирование игровой ситуации соперников; повторение индивидуального ритуала взаимодействия с командой; активизация организма за счет выполнения длинного вдоха и короткого выдоха;
Вторник	Утро: бег 15–20 мин (ЧСС от120–130 уд/мин), ОРУ, специальные упражнения баскетболиста. Вечер: Силовая подготовка: упражнения с отягощениями, броски с набивными мячами разного размера (10–12 раз на каждый вес)х 3, 4 серии , отдых до 4–5 мин. Скоростная выносливость: атака кольцо противника в тройках до 60 с пауза 60 с серия до 5–6 раз, отдых между сериями до 5 мин.	2тип (СХи)=[А+ПВ+ПЭР+ДУ+ФУ+СПТ+ПВ] (сокращенный вариант формулы ауто-тренинга (мобилизация), переключение внимания на приятные воспоминания, дыхательные упражнения на успокоение, разминка, групповые упражнения на осознание цели и мотивов команды;
Среда	Утро: бег 15–30 мин. При ЧСС от120–140 уд/мин), ОРУ. Вечер: комплексное развитие физических качеств; спортивная игра, ТТП, развитие силы ног.	3 тип (СХиэ)=[ПЭР+А+ДУ+ФУ+СПТ+ПВ] (переключение на предметы успокаивающие внимание, ауто-тренинг после специальной разминки, групповые упражнения на осознание цели и мотивов команды)

Четверг	Утро: бег 15–30 мин (ЧСС =120–140 уд/мин), ОРУ, специальные упражнения баскетболиста. Вечер: ТПП(упражнения в смешанном режиме ЧСС 150–180 уд/мин; интервальная тренировка 250–300 м интенсивность 80–85% от максимальной скорости, отдых 2–3 мин., ЧСС до 180 уд/мин, начало повтора при ЧСС 120 уд/мин всего 6–8 повторений	4 тип (СМэи)= [С+А+ДУ+ФУ+СПТ] (самовнушение, повторение формулы «Успокойся», изменить отношение к процессу, формула успокоения в аутотренинге, дыхательные упражнения во время разминки, обсуждение хода игры и игровых ситуаций. 5 тип (Ми)=[А+ПЭР+СПТ] (активизирующий аутотренинг, привлечение внимания на активизацию, участие в обсуждении игровых ситуаций.
Пятница	День отдыха	
Суббота	Утро: Кросс 30 мин ЧСС от130–150 уд/мин), ОРУ, специальные упражнения баскетболиста. Вечер: Игра	
Воскресенье	Игра	

В таблице 10 представлено модельное распределение средств психорегуляции в психологической подготовке баскетболистов в недельном микроцикле.

Таблица 10

Модельное распределение средств психорегуляции в недельном микроцикле подготовки студентов-баскетболистов

Типология энергетического и психологического статуса	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка	Перед сном
1 тип (Флегмато-холерик (интроверт))	А	ИКР+ДУ	МИС
2 тип (Сангвино-холерик (интроверт))	А+ПВ+ СПТ	ПЭР+ФУ	ДУ
3 тип (Сангвино-холерик (интра-экстраверт))	ПЭР+ СПТ	ДУ+ФУ	А
4 тип (Сангвино-меланхолик (экстра-интроверт))	ФУ+СПТ	ДУ+А	С
5 тип (Меланхолик (интроверт)).	СПТ	А+ПЭР	А

Примечание: 1, 2, 3, 4, 5 типы – типология энергетического статуса; А – аутотренинг; МИС – моделирование игровой ситуации; М – мотивация; Мед. – медитация; ИКР – индивидуально-командные ритуалы; РИЗ – решение интеллектуальных задач; С – самовнушения; ДУ – дыхательные упражнения; ПЭР – психоэмоциональная релаксация; ПВ – переключение внимания; ФУ – физические упражнения; ИТ – идеомоторная тренировка.

Указанная модельная схема комплексов психорегуляции баскетболистов с учетом типологии энергетического (психического) позволяет наиболее эффективно их использовать. Данный подход способствует оптимизации психологической подготовки баскетболистов за счет целенаправленного эффективного

распределения средств психорегуляции. Содержание комплексов распределения средств психорегуляции баскетболистов зависит от этапа и направленности микроциклов подготовки. Например, базовый микроцикл, направленный на выполнение объемных разнонаправленных тренировок, требует коррекции психического состояния игроков.

Примерная схема построения спортивной подготовки баскетболистов к соревнованиям представлена в приложении 8.

Педагогическими условиями реализации средств психорегуляции спортивной подготовки баскетболистов с учетом типологии энергетического статуса в предсоревновательный период являются:

- комплексный подход к формированию личности и качеств, присущих высококвалифицированному баскетболисту;
- оптимизация социально-психологического климата в команде в макроцикле подготовки;
- индивидуализация применения средств психологической подготовки с учетом типологии энергетического статуса спортсменов;
- создание условий и обучение спортсменов контролю над своим психическим состоянием за счет освоения вербальных, невербальных приемов и методов психической саморегуляции;
- формирование и совершенствование навыков применения средств психорегуляции с учетом психологического статуса самого спортсмена;
- планирование и управление своим психическим состоянием, обеспечение оптимального построения микро-, мезо- и макроциклов с учетом формулы реализации средств психорегуляции психического состояния баскетболистов с учетом их типов темперамента;
- обеспечение непрерывного характера реализации психорегулирующих средств;
- учет физической, функциональной подготовленности баскетболистов и обеспечение совместимости игроков в связках игровой ситуации.
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к игре и контроля за уровнем готовности;

– создание и поддержание высокой психической готовности у игроков за счет регуляции и саморегуляции состояния.

Таким образом, для повышения эффективности и надёжности соревновательной деятельности важное место занимает психологическая подготовленность баскетболистов. Она реализуется при подготовке к соревнованиям за счет формирования своего психического состояния, способного противостоять негативным последствиям.

Заключение по третьей главе

В нашей работе уделяется внимание методике тренировочного процесса игроков сборной команды вуза с учетом их типов темперамента и типа энергообеспечения организма, где за основу брали психологический статус каждого игрока.

Проведенное исследование по выявлению типологии энергетического статуса игроков сборной команды вуза позволило определить, что среди них существует пять типов психологического статуса как: флегмато-холерик (интроверт); сангвино-холерик (интроверт); сангвино-холерик, (интро-экстраверт); сангвино-меланхолик, (экстра-интроверт); меланхолик, (интроверт).

Анализируя данные проведенного корреляционного анализа можно заключить, что у студентов-баскетболистов, флегмато-холериков больше всего корреляционных взаимосвязей с показателями психического состояния. Они имеют результаты показателей, характеризующих аэробный механизм энергообеспечения организма. У студентов-баскетболистов, сангвино-холериков, интровертов больше всего корреляционных взаимосвязей с показателями психического состояния, которые имеют результаты показателей, характеризующих аэробно-гликолитический механизм энергообеспечения организма. Для студентов-баскетболистов сангвино-холериков, интра-экстравертов результаты корреляционного анализа показателей психического состояния в наибольшей степени отражают типологические особенности, аэробного и анаэробного типов. У студентов-баскетболистов, меланхоликов сильные корреляционные связи наблюдаются с показателями, характеризующими анаэробный механизм энергообеспечения организма.

Анализ корреляционных взаимосвязей между показателями психической подготовленности, показателями функционального состояния и резервных возможностей организма баскетболистов свидетельствует о различии связей и их проявление в зависимости от типов темперамента у студентов-баскетболистов.

Следовательно, единый подход к организации подготовки студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности не обеспечивает достижение максимального соревновательного результата, так как проходит без учета психологических особенностей игроков и команды, в целом.

В этой связи, мы можем отметить, что дифференциация средств и методов подготовки студентов-баскетболистов, без учета особенностей типов темперамента, будет менее эффективной. Каждый тип темперамента представляется своим типом взаимоотношений и особенностей влияния на психическое состояние спортсмена, условий соревнований. В этой связи, индивидуальный стиль спортивной деятельности обусловлен типом темперамента и представляет собой систему приемов и способов действий, характерных для данного человека и позволяет ему достигать высоких результатов при условии своевременной коррекции состояния психической готовности.

С учетом типов темперамента и их характеристики разработана экспериментальная методика психологической подготовки студентов-баскетболистов, включающая в себя этапы реализации разработанных формул, регуляции психического состояния в период спортивной подготовки, до соревнований вовремя и после них.

ГЛАВА IV. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ТИПОЛОГИИ ЭНЕРГИТИЧЕСКОГО СТАТУСА

4.1. Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности студентов-баскетболистов до и после эксперимента

Важнейшим требованием современной спортивной подготовки в игровых видах спорта является возможность увязывания всех видов подготовки, отдавая предпочтение созданию сплоченной сыгранной команды. Изучение основных компонентов спортивной подготовки в баскетболе позволяет получить информацию о степени реализованности плана подготовки и выявить отстающие элементы, влияющие на соревновательный результат. Условиями соревновательной деятельности определяются действия каждого игрока команды и команды в целом. Психологический климат команды и психическое состояние игрока зависят не только от уровня спортивно-технического мастерства, но и от тех действий, которые реализуются в условиях соревновательной деятельности. В связи с этим, помимо спортивной подготовки, психологическая подготовка также имеет свой вклад в успешность результативности соревновательной деятельности студентов-баскетболистов.

Для выявления эффективности методики тренировочного процесса баскетболистов (студентов) был проведен педагогический эксперимент.

Проведенное исследование включало в себя три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На всех этапах фиксировались средние значения показателей в контрольной и экспериментальной группах и проводился сравнительный анализ.

Сравнительному анализу были подвергнуты следующие группы показателей: группа показателей общей и специальной физической подготовленности, группа показателей технико-тактической подготовленности, показатели функциональной подготовленности, показатели психического состояния, показатели количества и эффективности бросков.

Анализируя показатели физической подготовленности на констатирующем этапе, стоит отметить, что по результатам проведенного исследования не было выявлено достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами, что позволяет заключить об однородности выборки и равномерности реализации формирующих воздействий ($p > 0,05$).

Результаты исследования показателей физической подготовленности представлены в таблице 11.

Таблица 11

Показатели общей и специальной физической подготовленности студентов-баскетболистов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Группа	Показатели общей и специальной физической подготовленности					
	Бег на 20 м, (с)	Скоростное ведение мяча 20 м, (с)	Прыжок в длину с места, (см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками, (см)	Челночный бег 40 с, (м)	Бег 600 м, (с)
Результаты констатирующего этапа						
КГ($X \pm \delta$)	3,33 \pm 0,18	8,23 \pm 0,16	240,39 \pm 6,79	51,35 \pm 3,07	250,65 \pm 3,56	86,43 \pm 1,24
ЭГ($X \pm \delta$)	3,31 \pm 0,18	8,22 \pm 0,16	240,70 \pm 4,83	51,57 \pm 2,83	250,39 \pm 3,23	86,39 \pm 1,31
T	0,408	0,275	0,175	0,250	0,260	0,116
p	0,685	0,785	0,862	0,804	0,796	0,908
Результаты формирующего этапа						
КГ($X \pm \delta$)	3,29 \pm 0,16	8,20 \pm 0,13	242,78 \pm 6,77	53,57 \pm 3,15	252,04 \pm 3,54	85,09 \pm 1,31
ЭГ($X \pm \delta$)	3,19 \pm 0,21	8,16 \pm 0,18	244,70 \pm 4,71	55,91 \pm 3,12	253,43 \pm 3,45	84,91 \pm 1,53
T	1,865	1,032	1,112	2,543	1,351	0,413
p	0,069	0,308	0,272	0,015	0,184	0,681
Результаты контрольного этапа						
КГ($X \pm \delta$)	3,27 \pm 0,15	8,19 \pm 0,11	244,65 \pm 6,58	55,65 \pm 3,02	253,22 \pm 3,27	84,78 \pm 1,31
ЭГ($X \pm \delta$)	3,27 \pm 0,15	8,13 \pm 0,15	248,30 \pm 4,23	60,39 \pm 3,30	256,30 \pm 3,57	82,83 \pm 1,50
T	2,451	1,540	2,239	5,078	3,055	4,713
p	0,018	0,131	0,030	0,000	0,004	0,000

Примечание. X – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, T – критерий Стьюдента, P – уровень значимости.

Изучая средне-групповые значения показателей физической подготовленности баскетболистов (студентов), полученные на втором этапе исследования, можно заключить, что у испытуемых обеих групп под влиянием тренировочного процесса произошло улучшение результатов во всех изучаемых показателях, однако, стоит отметить, что в экспериментальной группе темпы прироста были выше, чем в контрольной группе.

Наличие достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами на втором этапе было выявлено только в показателе «Прыжок вверх с места со взмахом руками» ($p < 0,05$).

Проводя анализ средне-групповых значений показателей физической подготовленности, полученных на контрольном этапе исследования, можно заключить, что у участников экспериментальной группы показатели увеличились более выражено, нежели у участников контрольной группы.

Наличие достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами на контрольном этапе было выявлено уже по пяти исследуемым показателям: «Бег 20 м»; «Прыжок вверх с места со взмахом руками»; «Челночный бег 40 с»; «Бег 600 м» ($p < 0,05$).

Несмотря на отсутствие достоверных различий, в тесте «Скоростное ведение мяча 20 м», больший прирост средне- группового результата отмечен в экспериментальной группе.

Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования показателей физической подготовленности баскетболистов (студентов) позволяет установить, что величины прироста показателей за период эксперимента в группах были различны.

Изменение показателей от констатирующего к контрольному этапу составило: в тесте «Бег 20 м» в контрольной группе – 0,06 с, в экспериментальной группе – 0,16 с; в тесте «Скоростное ведение мяча 20 м» в контрольной группе – 0,04 с, в экспериментальной группе – 0,09 с; в тесте «Прыжок в длину с места» в контрольной группе – 4,26 см, в экспериментальной группе – 7,61 см; в тесте «Прыжок вверх с места с взмахом руками» в контрольной группе – 4,30 см, в экспериментальной группе – 8,83 см; в тесте «Челночный бег 40 с» в контрольной группе – 2,57 м, в экспериментальной группе – 5,91 м; в тесте «Бег 600 м» в контрольной группе – 1,65 с, в экспериментальной группе – 3,57 с.

Прирост изучаемых показателей в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента составил:

– в тесте «Бег на 20 м» в контрольной группе был зафиксирован прирост 1,83 %, а в экспериментальной группе – 4,72 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 2,90 %.

– в тесте «Скоростное ведение мяча 20 м» в контрольной группе был зафиксирован прирост 0,53 %, а в экспериментальной группе 1,11 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 0,58 %.

– в тесте «Прыжок в длину с места» в контрольной группе был зафиксирован прирост 1,77 %, а в экспериментальной группе – 3,16 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 1,39 %.

– в тесте «Прыжок вверх с места со взмахом руками» в контрольной группе был зафиксирован прирост 8,38 %, а в экспериментальной группе – 17,12 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 8,73 %.

– в тесте «Челночный бег 40 с» в контрольной группе был зафиксирован прирост 1,02 %, а в экспериментальной группе – 2,36 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 1,34 %.

– в тесте «Бег 600 м» в контрольной группе был зафиксирован прирост 1,91 %, а в экспериментальной группе – 4,13 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 2,22 %.

Средние результаты прироста по всем изучаемым показателям составили 2,57 % в контрольной группе и 5,43 % в экспериментальной группе.

Результаты прироста показателей, характеризующих развитие физических качеств баскетболистов (студентов) контрольной и экспериментальной групп, представлены на рисунке 3.

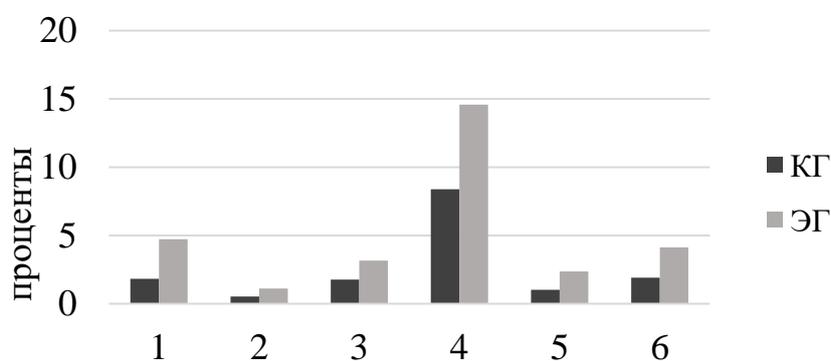


Рисунок 3. Прирост показателей развития физических качеств экспериментальной и контрольной групп студентов-баскетболистов за период эксперимента

Примечание: 1 – Бег на 20 м (с); 2 – Скоростное ведение мяча 20 м (с); 3 – Прыжок в длину с места (см); 4 – Прыжок в верх с места со взмахом руками (см); 5 – Челночный бег 40 с (м); 6 – Бег 600 м (с).

Из рисунка 3 видно, что прирост изучаемых показателей наглядно выше у баскетболистов (студентов) экспериментальной группы. Особо выраженный прирост в тестовом упражнении у ЭГ «Прыжок в верх с места со взмахом руками», как показатель, характеризующий проявление скоростно-силовых возможностей игроков. С точки зрения физиологии проявление быстроты реакции, скоростных и силовых качеств зависит от типологии нервной системы.

Анализ динамики прироста позволяет судить о том, что наиболее высокие результаты зафиксированы в показателе «Прыжок вверх с места с взмахом руками», как у участников контрольной, так и экспериментальной группы.

На рисунке 4 представлена динамика абсолютных значений в показателе «Прыжок вверх с места со взмахом руками» за период реализации экспериментальной методики.

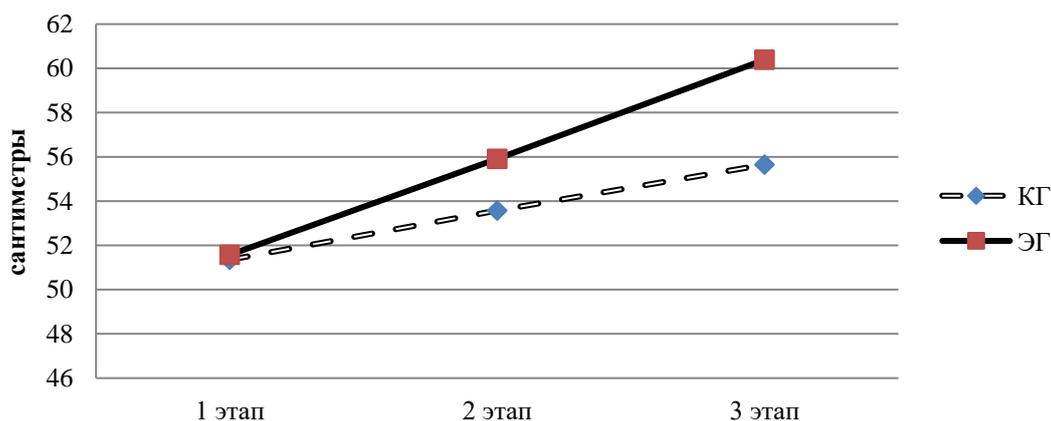


Рисунок 4. Динамика результатов в показателе «Прыжок вверх с места со взмахом руками» у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп

Самые низкие результаты прироста отмечены в показателе «Скоростное ведение мяча 20 м» в обеих группах.

На рисунке 5 представлена динамика результатов в показателе «Скоростное ведение мяча 20 м» за период использования экспериментальной методики.

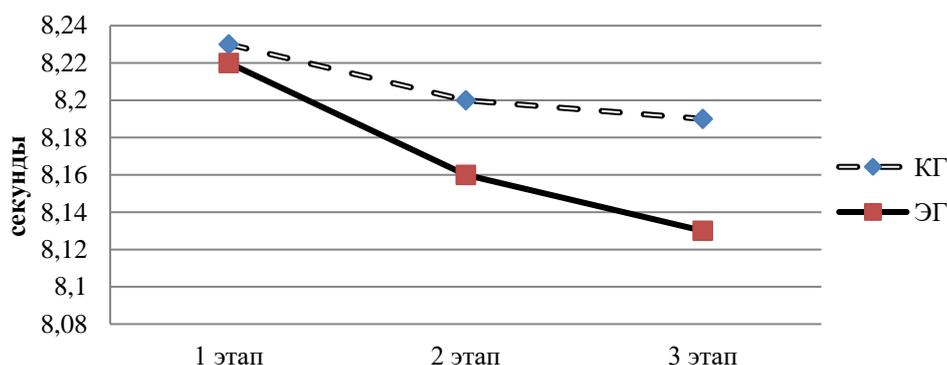


Рисунок 5. Динамика результатов в показателе «Скоростное ведение мяча 20 м» у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп

Таким образом, сравнительный анализ динамики прироста показателей физической подготовленности в течение трех этапов исследования свидетельствует о преимуществе баскетболистов (студентов) экспериментальной группы над контрольной. Исходя из этого, можно заключить, что предложенный экспериментальный подход к организации тренировочного процесса студентов-баскетболистов оказал положительное влияние на исследуемые показатели.

Из всего вышесказанного следует, что процесс устойчивого повышения показателей физической подготовленности свидетельствует о целесообразности применения экспериментальной методики, направленной на совершенствование процесса спортивной подготовки баскетболистов (студентов) на основе учета типов темперамента.

4.2. Анализ показателей технико-тактической подготовленности студентов-баскетболистов до и после эксперимента

В настоящее время достижение стабильных результатов соревновательной деятельности в баскетболе, во многом, обусловлено показателями вариативности техники и тактики.

В связи с этим, второй группой показателей, которые были изучены в процессе педагогического эксперимента, стали показатели технико-тактической подготовленности, которые фиксировались на основании показателей, отражаемых в официальных статистических отчетах ассоциации студенческого баскетбола: атакующие передачи; перехват мяча; накрывание мяча; подборы мяча; потери мяча.

Результаты исследования показателей технико-тактической подготовленности представлены в таблице 12.

Анализируя показатели технико-тактической подготовленности на констатирующем этапе, стоит отметить, что по результатам проведенного исследования не было выявлено достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами, что позволяет заключить об однородности выборки и правомерности реализации формирующих воздействий ($p > 0,05$).

Изучая средне-групповые значения показателей технико-тактической подготовленности, полученные на втором этапе исследования, можно заключить, что у испытуемых обеих групп под влиянием тренировочного процесса произошло улучшение результатов во всех изучаемых показателях, однако стоит отметить, что в экспериментальной группе темпы прироста были выше, чем в контрольной группе.

Таблица 12

Показатели технико-тактической подготовленности студентов-баскетболистов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Исследуемые группы	Показатели технико-тактической подготовленности				
	Атакующие передачи	Перехват мяча	Накрывание мяча	Подборы мяча	Потери мяча
Результаты констатирующего этапа					
КГ($X \pm \delta$)	1,01±0,13	0,71±0,11	0,11±0,03	3,02±0,44	2,69±0,23
ЭГ($X \pm \delta$)	0,97±0,20	0,56±0,09	0,10±0,02	2,91±0,44	2,65±0,36
T	0,196	1,086	0,450	0,176	0,661
p	0,846	0,283	0,655	0,861	0,512
Результаты формирующего этапа					
КГ($X \pm \delta$)	1,03±0,13	0,75±0,11	0,11±0,03	3,07±0,43	2,74±0,22
ЭГ($X \pm \delta$)	1,16±0,20	0,76±0,11	0,14±0,02	3,45±0,46	2,65±0,36
T	0,539	0,084	0,648	0,601	0,204
p	0,593	0,933	0,521	0,551	0,839
Результаты контрольного этапа					
КГ($X \pm \delta$)	1,07±0,64	0,76±0,53	0,12±0,15	3,09±2,05	2,72±1,04
ЭГ($X \pm \delta$)	1,30±0,98	0,97±0,55	0,21±0,12	3,81±2,22	2,48±1,71
T	0,949	1,294	2,261	1,147	0,558
p	0,349	0,203	0,029	0,258	0,580

Примечание. X – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, T – критерий Стьюдента, p – уровень значимости.

Проведя анализ средне-групповых значений показателей технико-тактической подготовленности, полученных на контрольном этапе исследования, можно заключить, что у участников экспериментальной группы показатели увеличились более выражено, нежели у участников контрольной группы.

Баскетболисты экспериментальной группы смогли достоверно улучшить все исследуемые показатели технико-тактической подготовленности ($p < 0,05$).

У баскетболистов контрольной группы достоверных изменений показателей технико-тактической подготовленности за период эксперимента зафиксировано не было.

Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования показателей технико-тактической подготовленности студентов-баскетболистов позволяет установить, что величина прироста показателей за период эксперимента в группах была различной.

Изменение показателей от констатирующего к контрольному этапу составило: в показателе «Атакующие передачи» в контрольной группе – 0,06, в экспериментальной группе – 0,34; в показателе «Перехват мяча» в контрольной группе 0,05, в экспериментальной группе – 0,41; в показателе «Накрывание мяча» в контрольной группе – 0,01, в экспериментальной группе – 0,12; в показателе «Подборы мяча» в контрольной группе – 0,07, в экспериментальной группе – 0,91; в показателе «Потери мяча» в контрольной группе – 0,03, в экспериментальной группе – 0,49.

Прирост изучаемых показателей в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента составил:

– в показателе «Атакующие передачи» в контрольной группе был зафиксирован прирост 5,58 %, а в экспериментальной группе – 8,98 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 3,4 %.

– в показателе «Перехват мяча» в контрольной группе был зафиксирован прирост 5,91 %, а в экспериментальной группе – 9,21 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 3,3 %.

– в показателе «Накрывание мяча» в контрольной группе был зафиксирован прирост 6,69 %, а в экспериментальной группе – 8,99 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 2,3 %.

– в показателе «Подборы мяча» в контрольной группе был зафиксирован прирост 4,45 %, а в экспериментальной группе – 9,45 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 5 %.

– в показателе «Потери мяча» в контрольной группе был зафиксирован прирост 3,97 %, а в экспериментальной группе – 0,97 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 3 %.

Результаты прироста показателей технико-тактической подготовленности баскетболистов (студентов) контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 6.

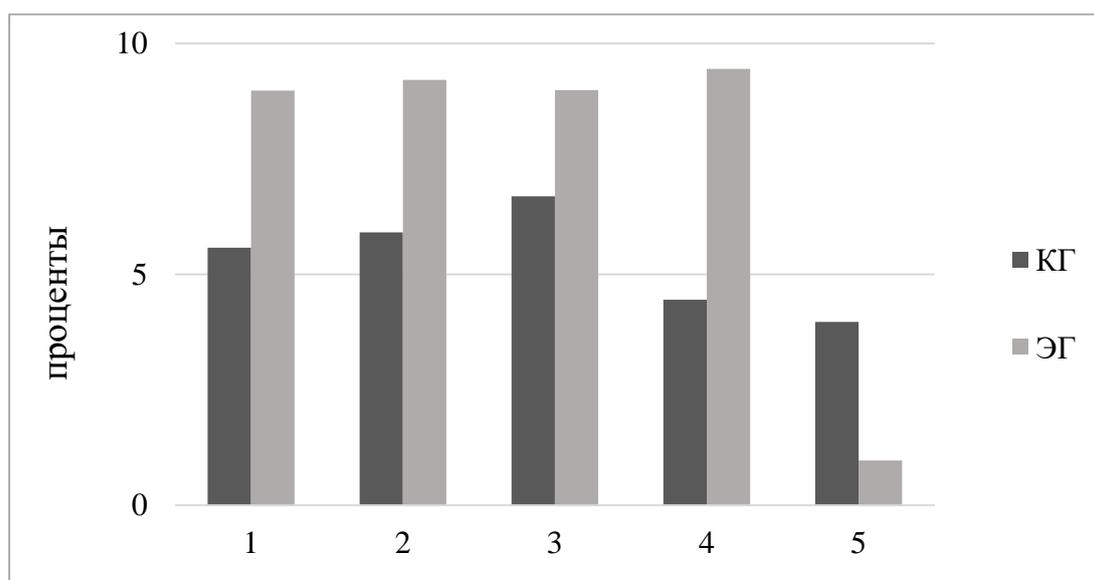


Рисунок 6/ Прирост показателей технико-тактической подготовленности экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Примечание: 1 – Атакующие передачи; 2 – Перехват мяча; 3 – Накрывание мяча; 4 – Подборы мяча; 5 – Потери мяча.

Анализ результатов прироста свидетельствует о том, что самые высокие темпы прироста зафиксированы в показателе «Накрывание мяча», как у участников контрольной группы, так и экспериментальной группы. Но при этом изменения в ЭГ студентов-баскетболистов выражены более значимо. Совершенствование активности регуляции психического состояния баскетболистов с учетом

типов темперамента формируют эффективность психической готовности и релаксацию в психологическом смысле.

На рисунке 7 представлена динамика результатов в показателе «Накрывание мяча» за период использования экспериментальной методики.

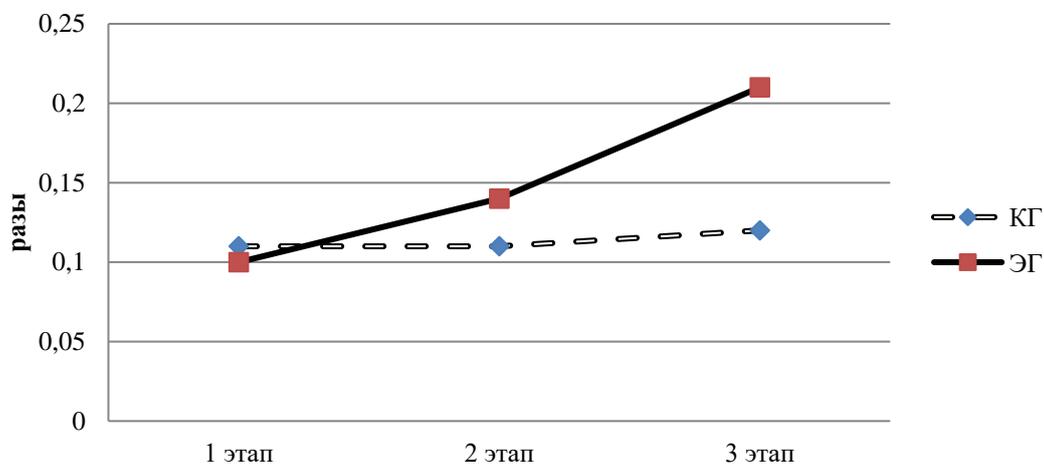


Рисунок 7. Динамика результатов в показателе «Накрывание мяча» у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп

Из рисунка 7 видно, что в показателе «Накрывание мяча» у баскетболистов ЭГ более выраженный рост показателей.

На рисунке 8 представлена динамика результатов в показателе «Потери мяча» за период использования экспериментальной методики.

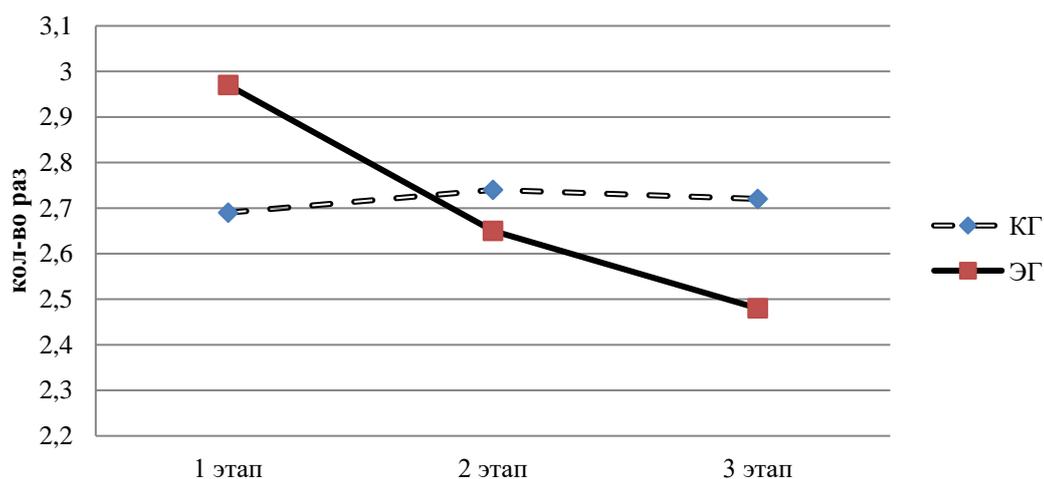


Рисунок 8. Динамика результатов в показателе «Потери мяча» у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп

Самые низкие результаты прироста отмечены в показателе «Потери мяча» также в обеих группах (рис.8). Следовательно, в процессе эксперимента игроки научились контролировать как напряжение, так и процесс расслабления. Чередование стрессовых тренировок с легким психологическим фоном внутри команды приводит к сыгранности игроков и, в связи с этим, снижаются потери мяча.

При реализации технико-тактических приемов баскетболисту необходимо выполнять большой объем интеллектуальной работы при высокой физической нагрузке. При этом на процесс игры также влияет эмоциональный фон, который задается в зависимости от внутренних и внешних факторов. В связи с этим, стабильность и особенности реализации технико-тактических приемов напрямую зависят от типологических особенностей темперамента, которые учитывались при построении тренировочного процесса участников экспериментальной группы. На занятиях в рамках экспериментальной методики применялись средства, направленные на развитие познавательных процессов (память, мышление, внимание), которые рассматривались, как основа повышения технико- тактической подготовленности.

Таким образом, сравнительный анализ динамики прироста показателей технико-тактической подготовленности в течение трех этапов исследования, свидетельствует о преимуществе экспериментальной группы над контрольной группой. Исходя из этого, можно заключить, что предложенный экспериментальный подход к организации тренировочного процесса студентов-баскетболистов оказал положительное влияние в отношении исследуемых показателей.

4.3. Функциональное и психическое состояние студентов-баскетболистов до и после эксперимента

Проблема адаптации, психологической устойчивости и надежности, а также физической работоспособности занимает центральное место в подготовке баскетболистов, для которого характерно не только выполнение большого объема, интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, но и сочетание с мощными психоэмоциональными и гипоксическими скоростными

воздействиями. Это может сопровождаться не только с психическими, но и с функциональными напряжениями.

Очевидные недостатки в спортивной подготовке в баскетболе прослеживаются в функциональной подготовленности. Функциональная подготовка выступает, как основа повышения эффективности физической работоспособности баскетболистов на протяжении всей игры, которая может иметь максимальный уровень своего проявления.

Одним из важнейших элементов повышения эффективности выступления на соревнованиях в баскетболе является совершенствование восприятия различных параметров внешней среды и двигательных действий. Данные способности, во многом, определяются уровнем функционального состояния спортсмена.

Функциональная подготовленность, как правило, рассматривается специалистами, как состояние подготовленности систем организма, отвечающих за доставку кислорода и кровообращения. Оттого, каким уровнем функциональной подготовленности обладает баскетболист, зависит его активность на протяжении всего времени игры.

В связи с этим, третьей группой показателей, которые были изучены в процессе педагогического эксперимента стали показатели функционального состояния, которые фиксировались на основании показателей, отражающих физическую работоспособность и резервы дыхательной системы: тест «PWC170», максимальное потребление кислорода, жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких.

Анализируя показатели функциональной подготовленности на констатирующем этапе, стоит отметить, что по результатам проведенного исследования не было выявлено достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами, что позволяет сделать заключение об однородности выборки и правомерности реализации формирующих воздействий ($p > 0,05$).

Результаты исследования показателей функциональной подготовленности представлены в таблице 13.

Показатели функциональной подготовленности студентов-баскетболистов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Исследуемые группы	Показатели функциональной подготовленности			
	PWC 170 (кг/м/мин)	МПК (мл)	ЖЕЛ (мл)	МВЛ (л/мин)
	Результаты констатирующего этапа			
КГ($X \pm \delta$)	1441,96 \pm 8,23	3610,87 \pm 123,22	4112,87 \pm 99,28	126,74 \pm 2,91
ЭГ($X \pm \delta$)	1443,39 \pm 7,55	3616,22 \pm 102,12	4090,43 \pm 135,10	126,61 \pm 2,08
T	0,616	0,16	0,642	0,175
p	0,541	0,873	0,524	0,862
	Результаты формирующего этапа			
КГ($X \pm \delta$)	1456,70 \pm 7,98	3625,43 \pm 123,83	4126,74 \pm 99,40	127,96 \pm 2,88
ЭГ($X \pm \delta$)	1479,48 \pm 11,69	3677,65 \pm 100,39	4162,13 \pm 134,70	129,43 \pm 2,33
T	7,72	1,571	1,014	1,912
p	0	0,123	0,316	0,062
	Результаты контрольного этапа			
КГ($X \pm \delta$)	1472,00 \pm 6,70	3641,00 \pm 123,05	4141,48 \pm 99,18	129,65 \pm 2,93
ЭГ($X \pm \delta$)	1520,57 \pm 10,83	3734,04 \pm 103,96	4231,87 \pm 138,93	132,48 \pm 2,63
T	18,29	2,77	2,54	3,443
p	0	0,008	0,015	0,001

Примечание: PWC 170- физическая работоспособность; МПК – максимальное потребление кислорода; ЖЕЛ – жизненная емкость легких; МВЛ – максимальная вентиляция легких; X – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, T – критерий Стьюдента, p – уровень значимости.

Изучая средне групповые значения показателей функциональной подготовленности, полученные на втором этапе исследования, можно заключить, что у испытуемых обеих групп под влиянием тренировочного процесса произошло улучшение результатов во всех изучаемых показателях, однако, стоит отметить, что в экспериментальной группе темпы прироста были выше, чем в контрольной группе.

Уже на втором этапе было выявлено наличие достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами в показателе «PWC 170» ($p < 0,05$). В остальных показателях достоверных значений отмечено не было.

Проведя анализ средне-групповых значений показателей функциональной подготовленности, полученных на контрольном этапе исследования, можно заключить, что у участников экспериментальной группы показатели увеличились, нежели у участников контрольной группы.

По всем изучаемым показателям баскетболисты экспериментальной группы достоверно превосходили баскетболистов контрольной группы ($p < 0,05$).

Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования показателей функциональной подготовленности баскетболистов (студентов) позволяет установить, что величина прироста показателей за период эксперимента в группах была различна.

Изменение показателей от констатирующего к контрольному этапу составило: в показателе «PWC 170» в контрольной группе – 30,04 кг/м/мин, в экспериментальной группе – 77,17 кг/м/мин; в показателе максимального потребления кислорода в контрольной группе – 30,13 мл, в экспериментальной группе – 117,83 мл; в показателе жизненной емкости легких в контрольной группе – 28,61 мл, в экспериментальной группе – 141,43 мл; в показателе «МВЛ» в контрольной группе – 2,91 л/мин, в экспериментальной группе – 5,87 л/мин.

Прирост изучаемых показателей в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента составил:

– в показателе «PWC 170» в контрольной группе был зафиксирован прирост 2,08 %, а в экспериментальной группе – 5,35 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 3,26 %.

– в показателе «МПК» в контрольной группе был зафиксирован прирост 0,83 %, а в экспериментальной группе – 3,26 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 2,42 %.

– в показателе «ЖЕЛ» в контрольной группе был зафиксирован прирост 0,70 %, а в экспериментальной группе – 3,46 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 2,76 %.

– в показателе «МВЛ» в контрольной группе был зафиксирован прирост 2,30 %, а в экспериментальной группе – 4,64 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 2,34 %.

Средние результаты прироста по всем изучаемым показателям составили 1,48 % в контрольной группе и 4,17 % в экспериментальной группе.

Результаты прироста показателей функциональной подготовленности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 9.

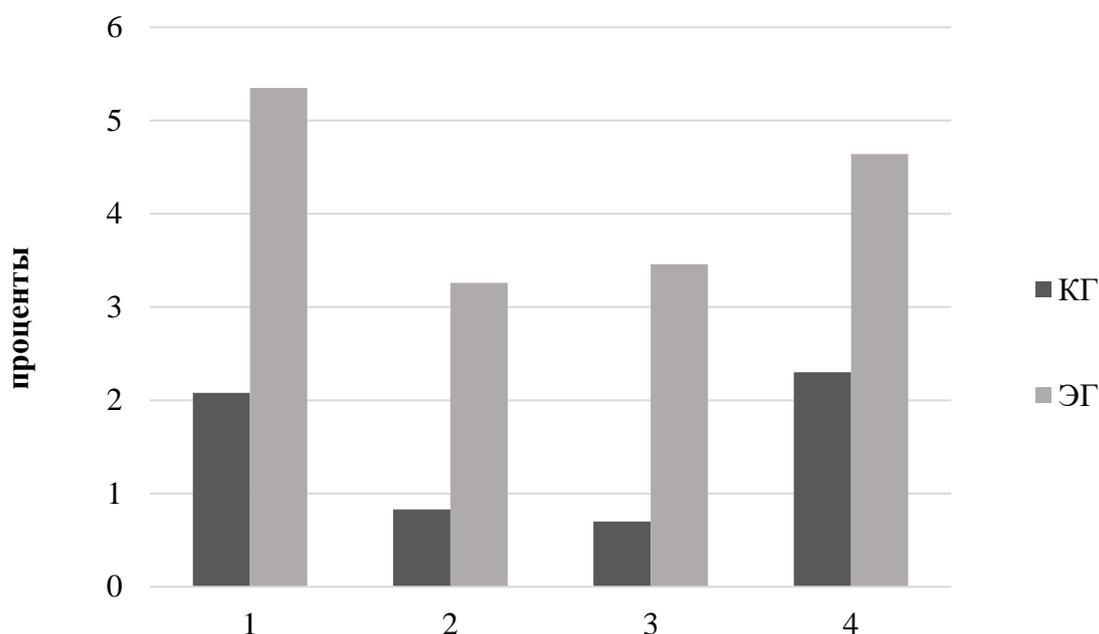


Рисунок 9. Прирост показателей функциональной подготовленности экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Примечание: 1 - PWC 170; 2 – МПК; 3 – ЖЕЛ; 4 – МВЛ.

Анализ результатов прироста свидетельствует о том, что самые высокие темпы прироста у участников эксперимента, особенно у баскетболистов (студентов) экспериментальной группы, зафиксированы в показателе максимальной вентиляции легких, и в показателе «PWC 170», характеризующие физическую работоспособность. Следовательно, это связано, в первую очередь, с реализацией средств регуляции коррекции психического состояния игроков и способствует повышению физической работоспособности.

На рисунке 10 представлена динамика результатов в показателе «PWC 170» за период использования экспериментальной методики.

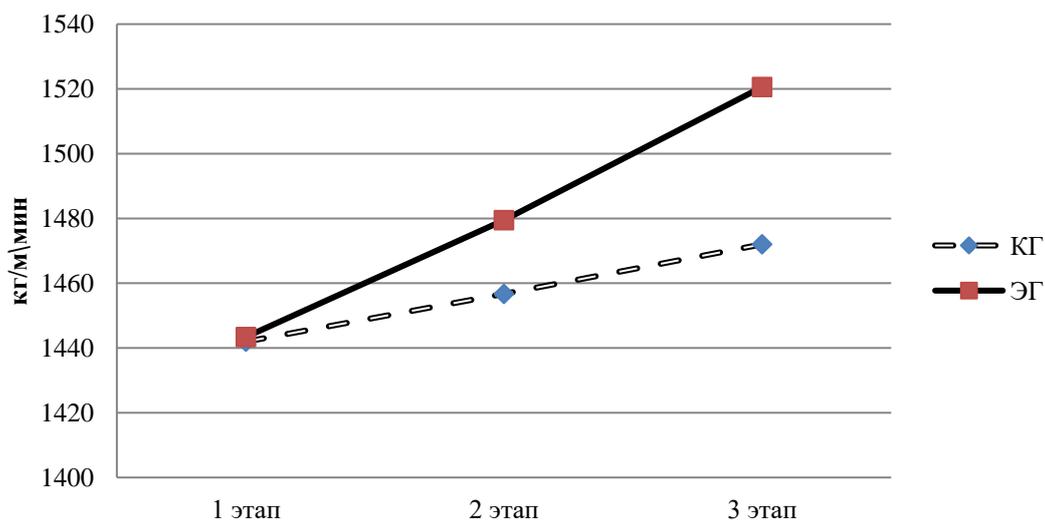


Рисунок 10. Динамика результатов в показателе «PWC 170» у студентов-баскетболистов контрольной и экспериментальной групп

Самые низкие результаты прироста у участников контрольной группы зафиксированы в показателе жизненной емкости легких, у участников экспериментальной группы в показателе максимального потребления кислорода.

На рисунке 11 представлена динамика результатов в показателе «ЖЕЛ» за период использования экспериментальной методики.

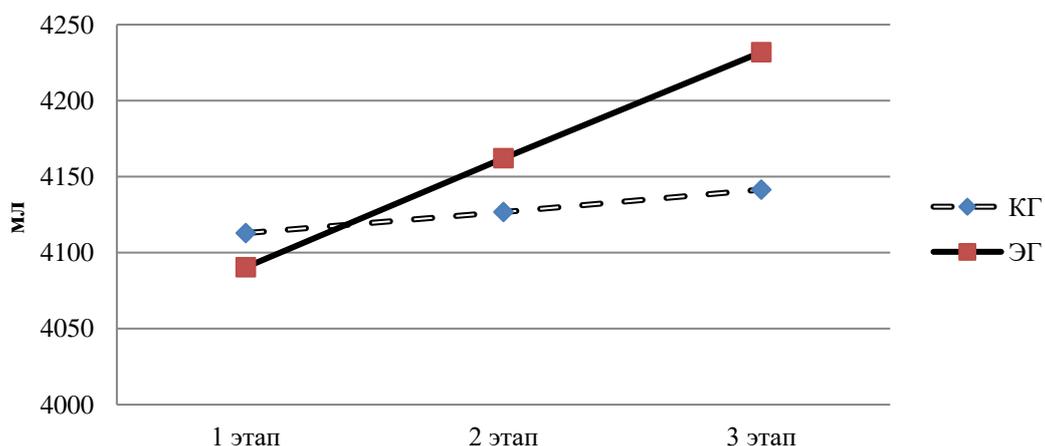


Рисунок 11. Динамика результатов в показателе «ЖЕЛ» у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп

Таким образом, сравнительный анализ динамики прироста показателей функциональной подготовленности в течение трех этапов исследования, свидетельствует о преимуществе экспериментальной группы над контрольной

группой. Реализация индивидуальных траекторий функциональной подготовки в зависимости от типа темперамента позволила целенаправленно расширить диапазон функциональных возможностей студентов-баскетболистов путем моделирования соревновательных условий с высокой двигательной активностью и большой напряженностью игровых действий.

Оправдала себя реализация методики психологической подготовки студентов-баскетболистов в составе индивидуальных формул психорегуляции психического состояния игроков с учетом типов темперамента психолого-педагогических и психогигиенических средств.

Четвертой группой показателей, которые были изучены в процессе педагогического эксперимента, стали показатели психического состояния, которые фиксировались на основании следующих тестов: коэффициент вегетатики, точность реакции на движущийся объект (ТРДО); коэффициент силы и слабости нервной системы (КсНС); коэффициент чувства темпа (КЧТ); коэффициент координации движений (ККДо); общий показатель двигательной памяти (ОПДП), личностная и ситуативная тревожность, мотивационное состояние, склонность к риску и мотивация к избеганию неудач.

Анализируя показатели психологической подготовленности на констатирующем этапе, стоит отметить, что по результатам проведенного исследования не было выявлено достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами, что позволяет заключить об однородности выборки и правомерности реализации формирующих воздействий ($P > 0,05$).

Одной из основных задач при подготовке баскетболистов (студентов) к предстоящему соревновательному сезону является планомерное повышение показателей интегральной подготовленности. Одним из важных элементов интегральной подготовленности является оптимизация психических и эмоциональных процессов. Данное обстоятельство связано с индивидуальным восприятием условий проведения соревнований каждым спортсменом в отдельности, в зависимости от типологических особенностей темперамента.

Формирование индивидуальной психологической готовности к предстоящим соревнованиям, в первую очередь, обеспечивает оптимальную реализацию своего физического и технического потенциала, а также способствует совершенствованию способностей к противостоянию отвлекающим факторам, таким как неуверенность и скованность.

У студентов, профессионально занимающихся баскетболом, наряду с высокоинтенсивными нагрузками и насыщенным соревновательным календарем, присутствуют нагрузки интеллектуального характера в связи с учебными занятиями, что характеризуются такими высокими физическими и психическими нагрузками, которые в совокупности доводят нервно-эмоциональное состояние до пределов индивидуальных возможностей.

Результаты исследования показателей психологической подготовленности представлены в таблицах 14, 15.

Таблица 14

Показатели психического состояния студентов-баскетболистов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Исследуемые группы	Показатели психического состояния				
	ТРДО у.е.	КсНС %	КЧТ у.е.	ККДо %	ОЦДП %
Результаты констатирующего этапа					
КГ($X \pm \delta$)	35,74 \pm 2,65	14,57 \pm 2,84	15,22 \pm 3,32	9,35 \pm 2,96	2,67 \pm 0,21
ЭГ($X \pm \delta$)	34,87 \pm 3,09	15,52 \pm 4,64	14,26 \pm 4,04	10,57 \pm 2,41	2,64 \pm 0,24
T	1,024	0,843	0,878	1,529	0,457
P	0,312	0,404	0,385	0,133	0,65
Результаты формирующего этапа					
КГ($X \pm \delta$)	33,52 \pm 3,07	14,74 \pm 2,56	14,09 \pm 3,12	9,00 \pm 3,73	2,70 \pm 0,25
ЭГ($X \pm \delta$)	32,52 \pm 3,44	15,65 \pm 4,16	12,09 \pm 3,49	8,22 \pm 2,32	2,31 \pm 0,17
T	1,04	0,896	2,05	0,855	6,249
P	0,304	0,375	0,046	0,397	0
Результаты контрольного этапа					
КГ($X \pm \delta$)	34,17 \pm 2,87	15,22 \pm 2,49	14,52 \pm 2,91	9,70 \pm 3,75	2,72 \pm 0,18
ЭГ($X \pm \delta$)	30,35 \pm 3,14	18,13 \pm 4,73	10,48 \pm 3,99	7,65 \pm 2,42	2,25 \pm 0,23
T	4,311	2,614	3,931	2,196	7,812
P	0	0,012	0	0,033	0

Примечание. X – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, T – критерий Стьюдента, P – уровень значимости.

Изучая средне-групповые значения показателей психологической подготовленности, полученные на втором этапе исследования, можно заключить, что у испытуемых обеих групп под влиянием тренировочного процесса произошло улучшение результатов во всех изучаемых показателях, однако стоит отметить, что в экспериментальной группе темпы прироста были выше, чем в контрольной группе.

Таблица 15

Показатели психического состояния студентов-баскетболистов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Исследуемые группы	Показатели психического состояния					Коэффициент Вегетатики у.е.
	ЛТ (баллы)	СТ (баллы)	СГКР (баллы)	Мкин (баллы)	МС(баллы)	
Результаты констатирующего этапа						
КГ(Х±δ)	53,48±4,01	55,65±3,87	19,13±8,1 5	10,39±2,31	16,57±1,1 2	0,65±0,10
ЭГ(Х±δ)	53,74±3,43	57,13±3,52	19,22±4,9 5	10,22±2,30	16,17±1,0 7	0,63±0,14
T	0,237	0,044	0,256	1,355	1,21	0,601
p	0,814	0,965	0,799	0,182	0,233	0,551
Результаты формирующего этапа						
КГ(Х±δ)	50,26±4,04	51,61±4,14	19,04±7,8 5	10,04±2,29	17,96±1,3 0	0,68±0,19
ЭГ(Х±δ)	45,17±3,11	50,04±2,90	17,26±4,9 0	12,57±2,50	18,52±1,2 0	0,86±0,15
T	4,786	0,924	3,569	1,485	2,272	3,523
p	0	0,361	0,001	0,145	0,028	0,001
Результаты контрольного этапа						
КГ(Х±δ)	46,66±5,00	48,22±4,59	17,57±7,7 3	8,57±2,29	18,48±1,4	0,71±0,20
ЭГ(Х±δ)	37,32±3,94	42,58±3,02	13,61±2,2 1	13,39±1,90	21,91±1,5 7	1,22±0,18
T	7,044	2,359	7,772	4,92	7,799	9,032
p	0	0,023	0	0	0	0

Уже на втором этапе было выявлено наличие достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами в показателях: коэффициент чувства темпа, общий показатель двигательной памяти, личностная тревожность, склонность к риску; мотивационное состояние; коэффициент вегетатики

($p < 0,05$). В остальных показателях достоверных значений отмечено не было (табл. 14, 15).

Проводя анализ средне-групповых значений показателей психологической подготовленности, полученных на контрольном этапе исследования, можно заключить, что у участников экспериментальной группы показатели увеличились более выражено, нежели у участников контрольной группы.

По всем изучаемым показателям баскетболисты экспериментальной группы достоверно превосходили баскетболистов контрольной группы ($p < 0,05$).

Изменение показателей от констатирующего к контрольному этапу составило: в показателе «Точность реакции на движущийся объект» в контрольной группе – 1,57 у.е., в экспериментальной группе – 4,52 у.е.; в показателе «Коэффициент силы и слабости нервной системы» в контрольной группе – 0,65 %, в экспериментальной группе – 2,61 %; в показателе «Коэффициент чувства темпа» в контрольной группе – 0,70 у.е., в экспериментальной группе – 3,78 у.е.; в показателе «Коэффициент координации движений» в контрольной группе – 0,35 %, в экспериментальной группе – 2,91 %; в показателе «Общий показатель двигательной памяти» в контрольной группе – 0,05 %, в экспериментальной группе – 0,39 %; в показателе «Личностная тревожность» в контрольной группе – 6,81 балла, в экспериментальной группе – 16,42 балла; в показателе «ситуативная тревожность» в контрольной группе – 7,43 балла, в экспериментальной группе – 14,55 балла; в показателе «Склонность к риску» в контрольной группе – 1,57 балла, в экспериментальной группе – 5,61 балла; в показателе «Мотивация к избеганию неудач» в контрольной группе – 1,83 балла, в экспериментальной группе – 3,17 балла; в показателе «Мотивационное состояние» в контрольной группе – 1,91 балла, в экспериментальной группе – 5,73 балла; в показателе «Коэффициент вегетатики» в контрольной группе – 0,06 у.е., в экспериментальной группе – 0,59 у.е.

Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования показателей психологической подготовленности баскетболистов (студентов)

позволяет установить, что величины прироста показателей за период эксперимента в группах были различны.

Прирост изучаемых показателей в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента составил:

– в показателе «Точность реакции на движущийся объект» в контрольной группе был зафиксирован прирост 4,38 %, а в экспериментальной группе – 10,38 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 6,0 %.

– в показателе «Коэффициент силы и слабости нервной системы» в контрольной группе был зафиксирован прирост 4,48 %, а в экспериментальной группе – 10,08 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 5,6 %.

– в показателе «Коэффициент чувства темпа» в контрольной группе был зафиксирован прирост 4,57 %, а в экспериментальной группе – 9,57 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 5,0 %.

– в показателе «Коэффициент координации движений» в контрольной группе был зафиксирован прирост 3,72 %, а в экспериментальной группе – 9,92 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 6,20 %.

– в показателе «Общий показатель двигательной памяти» в контрольной группе был зафиксирован прирост 2,03 %, а в экспериментальной группе – 7,23 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 5,2 %.

– в показателе «Личностная тревожность» в контрольной группе был зафиксирован прирост 12,74 %, а в экспериментальной группе – 18,54 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 5,81 %.

– в показателе «Ситуативная тревожность» в контрольной группе был зафиксирован прирост 13,36 %, а в экспериментальной группе – 19,66 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 6,33 %.

– в показателе «Склонность к риску» в контрольной группе был зафиксирован прирост 8,18 %, а в экспериментальной группе – 13,58 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 5,4 %.

– в показателе «Мотивация к избеганию неудач» в контрольной группе был зафиксирован прирост 17,57 %, а в экспериментальной группе – 23,27 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 5,7 %.

– в показателе «Мотивационное состояние» в контрольной группе был зафиксирован прирост 11,54 %, а в экспериментальной группе – 17,64 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 6,1 %.

– в показателе «Коэффициент вегетатики» в контрольной группе был зафиксирован прирост 9,25 %, а в экспериментальной группе – 15,39 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 6,14%.

Средние результаты прироста по всем изучаемым показателям составили 8,35 % в контрольной группе и 14,11 % в экспериментальной группе.

Таким образом, эффективность действий спортсмена в ситуативных видах спорта, во многом, предопределяется с проявлением способности быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке, сохраняя при этом способности мыслить и анализировать все ситуации игры в целом. Умение при этом рассчитывать и предвидеть действия соперников и игроков своей команды характеризуется высоким уровнем тренированности взаимоотношений процессов возбуждения и торможения.

Результаты прироста показателей психологической подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 12.

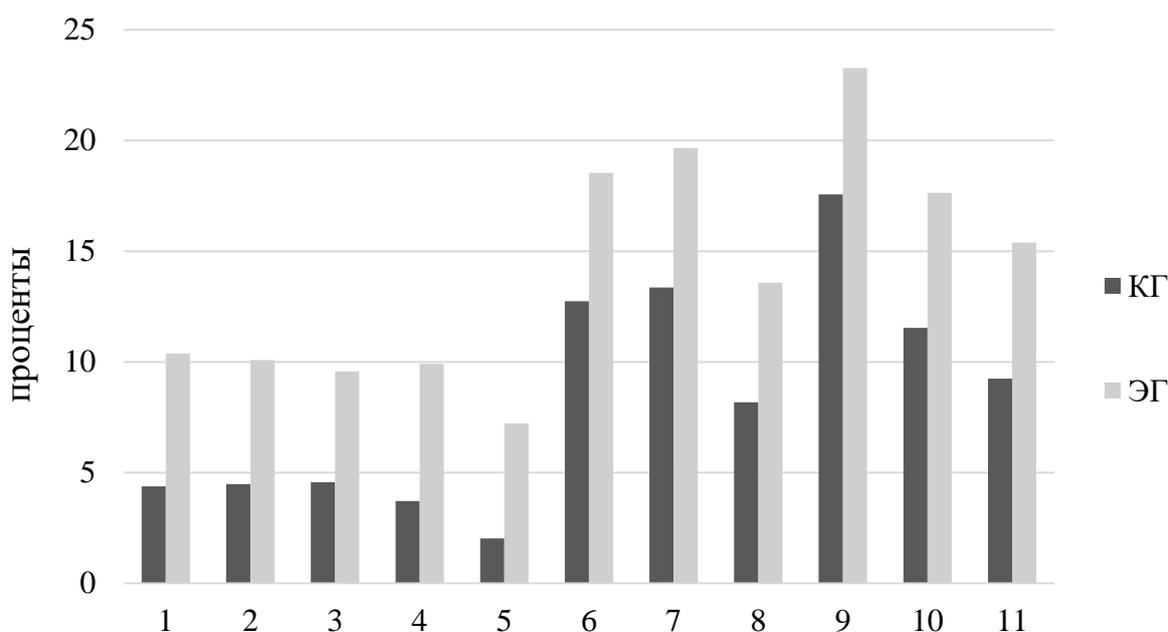


Рисунок 12. Прирост показателей психического состояния экспериментальной и контрольной групп студентов - баскетболистов за период эксперимента

Примечание: 1 – ТРДО у.е.; 2 – КсНС %; 3 – КЧТ у.е.; 4 – ККДо %; 5 – ОПДП %; 6 – ЛТ (баллы); 7 – СТ (баллы); 8 – СГКР (баллы); 9 – Мкин (баллы); 10 – МС(баллы); 11 – Коэффициент Вегетатики у.е.

Анализ результатов прироста свидетельствует о том, что самые высокие темпы прироста у участников контрольной группы зафиксированы в показателе ситуативной тревожности, у участников экспериментальной группы в показателе коэффициента вегетатики. Следовательно, в первом случае зафиксирована повышенность волнения игроков и снижение контроля над своим психоэмоциональным состоянием. Характеристика энергетического уровня состояния организма игроков через определение коэффициента вегетатики, как показателя вегетативного тонуса, показала, что психофизиологическое состояние игроков зависит от использования методов саморегуляции.

На рисунке 13 представлена динамика результатов в показателе ситуативной тревожности за период использования экспериментальной методики.

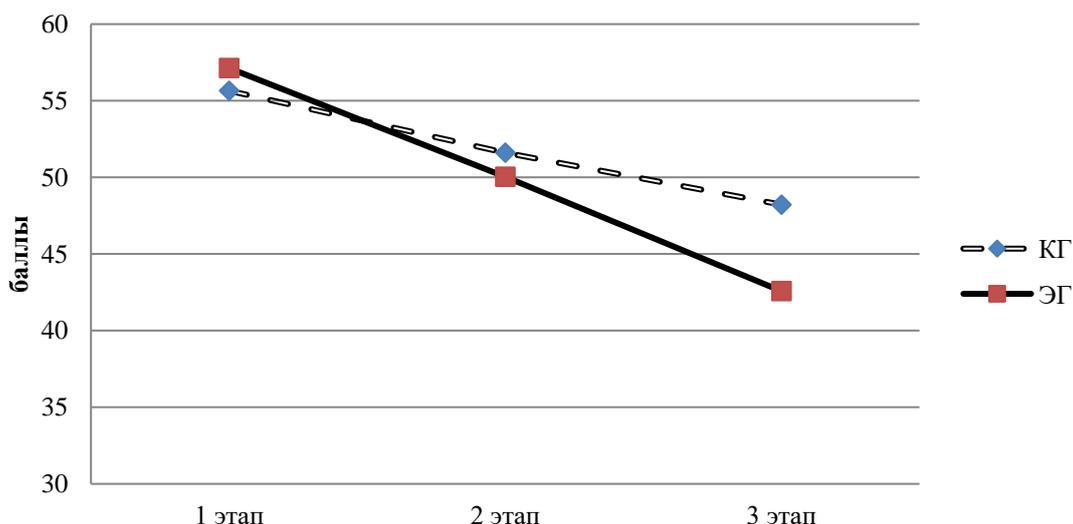


Рисунок 13. Динамика результатов в показателе ситуативной тревожности у студентов-баскетболистов контрольной и экспериментальной групп

Самые низкие результаты прироста у участников контрольной группы зафиксированы в общем показателе двигательной памяти, у участников экспериментальной группы в показателе точности реакции на движущийся объект.

На рисунке 14 представлена динамика результатов в общем показателе двигательной памяти студентов - баскетболистов за период использования экспериментальной методики.

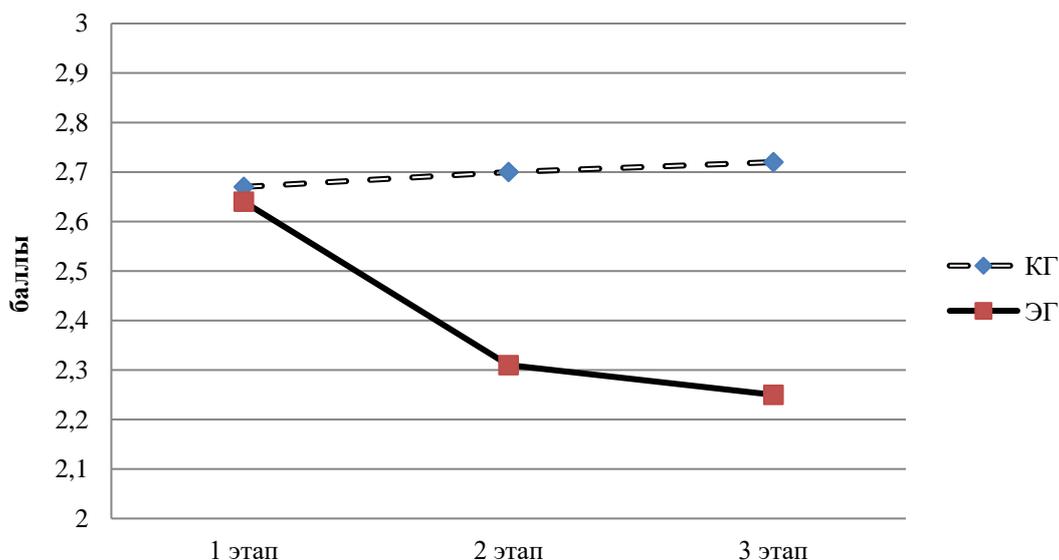


Рисунок 14. Динамика результатов в общем показателе двигательной памяти у студентов-баскетболистов контрольной и экспериментальной групп

Высокие темпы нормализации показателей психического состояния баскетболистов экспериментальной группы были достигнуты благодаря применению специальных средств, направленных на нормализацию нервно-психической устойчивости при выполнении тренировочных заданий в соответствии с типом темперамента.

Таким образом, индивидуализация психологической подготовки психического состояния игроков, особенно перед игрой, достигается с учетом типов темперамента игроков. Например, игроки команды с проявлением неуравновешенности их нервной системы, легко возбудимы, но легко могут уйти в процесс торможения. Происходит проявление активности и бездействия. Таким игрокам необходимо разминаться долго и интенсивно. Физические упражнения подбираются от простого к сложному и в конце разминки активно включается серия беговых упражнений с около максимальной интенсивностью. Во время перехода из одного упражнения к другому (пауза), включаются дыхательные упражнения, идеомоторные движения. Такие игроки тщательно должны контролировать свои действия. Чрезмерно возбудимые игроки команды до соревнований должны дать выход эмоциям, проводя интенсивные игровые комбинации, в основном, это относится к сангвино-холерикам.

4.4. Соревновательная деятельность студентов-баскетболистов за период эксперимента

Успешность соревновательной деятельности в баскетбол, во многом, определяется количеством и качеством бросков с разных дистанций. В связи с этим пятой группой показателей, которые были изучены в процессе педагогического эксперимента, стали показатели эффективности бросков, которые фиксировались следующим образом: количество и процент реализации 2-х очковых бросков, количество и процент реализации 3-х очковых бросков, количество и процент реализации штрафных бросков.

Анализируя показатели реализации бросков на констатирующем этапе, стоит отметить, что по результатам проведенного исследования не было выявлено

достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами, что позволяет заключить об однородности выборки и правомерности реализации формирующих воздействий ($p > 0,05$).

Результаты исследования показателей количества и процента реализации бросков с различных дистанций представлены в таблице 16.

Таблица 16

Показатели количества и процента реализации бросков студентов-баскетболистов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Исследуемые группы	Показатели соревновательной деятельности					
	Количество 2-х очковых бросков	Процент реализации 2-х очковых бросков	Количество 3-х очковых бросков	Процент реализации 3-х очковых бросков	Количество штрафных бросков	Процент реализации штрафных бросков
Результаты констатирующего этапа						
КГ($X \pm \delta$)	4,12 \pm 2,65	29,30 \pm 6,74	1,53 \pm 0,80	15,39 \pm 3,30	2,10 \pm 1,17	52,30 \pm 12,56
ЭГ($X \pm \delta$)	4,07 \pm 2,49	29,13 \pm 10,76	1,56 \pm 1,36	15,91 \pm 9,21	2,09 \pm 1,53	53,39 \pm 16,66
T	0,075	0,066	0,066	0,087	0,022	0,25
p	0,941	0,948	0,948	0,931	0,983	0,804
Результаты формирующего этапа						
КГ($X \pm \delta$)	4,13 \pm 2,72	31,30 \pm 6,87	1,60 \pm 0,77	14,43 \pm 4,64	2,16 \pm 1,18	54,43 \pm 12,81
ЭГ($X \pm \delta$)	4,34 \pm 2,50	31,39 \pm 10,98	1,74 \pm 1,40	14,57 \pm 11,05	2,23 \pm 1,60	55,87 \pm 18,57
T	0,265	0,032	0,419	0,052	0,178	0,305
p	0,792	0,974	0,677	0,959	0,859	0,762
Результаты контрольного этапа						
КГ($X \pm \delta$)	4,15 \pm 2,68	33,17 \pm 6,91	1,62 \pm 0,79	16,43 \pm 4,84	2,18 \pm 1,18	56,48 \pm 12,73
ЭГ($X \pm \delta$)	4,73 \pm 2,53	37,70 \pm 11,89	2,12 \pm 1,48	23,52 \pm 11,58	2,43 \pm 1,64	65,22 \pm 18,90
T	0,735	1,577	1,413	2,707	0,589	2,239
p	0,466	0,122	0,165	0,01	0,559	0,049

Примечание. X – среднее арифметическое, δ – стандартное отклонение, T – критерий Стьюдента, p – уровень значимости.

Изучая средне групповые значения показателей количества и результативности бросков, полученные на втором этапе исследования можно заключить,

что у испытуемых обеих групп под влиянием тренировочного процесса произошло улучшение результатов во всех изучаемых показателях, однако стоит отметить, что в экспериментальной группе темпы прироста были выше, чем в контрольной группе.

Проводя анализ средне групповых значений показателей количества и результативности бросков, полученных на контрольном этапе исследования можно заключить, что у участников экспериментальной группы показатели увеличились более выражено, нежели у участников контрольной группы.

По всем изучаемым показателям баскетболисты экспериментальной группы достоверно улучшили свои результаты ($p < 0,05$).

В контрольной группе достоверных изменений за период эксперимента зафиксировано не было ($p > 0,05$).

Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования показателей количества и результативности бросков баскетболистов (студентов) позволяет установить, что величины прироста показателей за период эксперимента в группах были различны.

Прирост изучаемых показателей в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента составил:

– в показателе «Количество 2-х очковых бросков» в контрольной группе был зафиксирован прирост 0,95 %, а в экспериментальной группе – 7,44 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 6,5 %.

– в показателе «Процент реализации 2-х очковых бросков» в контрольной группе был зафиксирован прирост 13,20 %, а в экспериментальной группе – 20,7 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 7,5 %.

– в показателе «Количество 3-х очковых бросков» в контрольной группе был зафиксирован прирост 5,67%, а в экспериментальной группе – 13,67 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 8 %.

– в показателе «Процент реализации 3-х очковых бросков» в контрольной группе был зафиксирован прирост 6,78 %, а в экспериментальной группе –

13,78 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 7 %.

– в показателе «Количество штрафных бросков» в контрольной группе был зафиксирован прирост 4,15 %, а в экспериментальной группе – 11,65 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 7,5 %.

– в показателе «Процент реализации штрафных бросков» в контрольной группе был зафиксирован прирост 7,98 %, а в экспериментальной группе – 15,98 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 8,0 %.

Средние результаты прироста по всем изучаемым показателям составили 6,46 % в контрольной группе и 13,87 % в экспериментальной группе.

Результаты прироста показателей количества и результативности бросков баскетболистов контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 15.

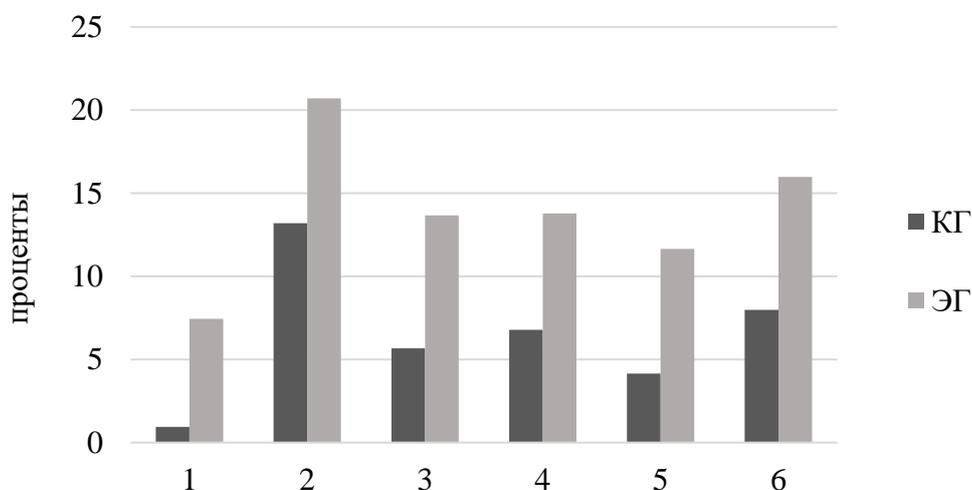


Рисунок 15. Прирост показателей соревновательной деятельности экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Примечание: 1 – количество 2-х очковых бросков; 2 – процент реализации 2-х очковых бросков, и 3 – количество 3-х очковых бросков, 4 – процент реализации – 3-х очковых бросков; 5 – количество штрафных бросков; 6 – процент реализации штрафных бросков.

Анализ результатов прироста свидетельствует о том, что самые высокие темпы прироста у участников контрольной группы зафиксированы в показателе «Процент реализации 2-х очковых бросков», у участников экспериментальной

группы в показателях «Процент реализации 3-х очковых бросков» и «Процент реализации штрафных бросков».

Высокие темпы прироста количества и результативности бросков баскетболистов экспериментальной группы были достигнуты благодаря применению специальных средств в процессе реализации экспериментальной методики в соответствии с типом темперамента.

Итоговый анализ результатов педагогического эксперимента по внедрению экспериментального содержания в тренировочный процесс студентов-баскетболистов позволяет констатировать факт наличия достоверного увеличения показателей общей и специальной физической подготовленности, функциональной и психоэмоциональной подготовленности, технико-тактической подготовленности, что свидетельствует о широком диапазоне благоприятного влияния экспериментальной методики специализированной подготовки к соревновательной деятельности с учетом типов темперамента.

Индивидуализация психологической подготовки баскетболистов (студентов) на основе учета расширенных характеристик типологических особенностей темперамента привела к планомерному повышению показателей, по сравнению с общепринятой методикой.

Заключение по четвертой главе

По мнению специалистов теории и практики спортивной тренировки, основной целью формирования умения регуляции своего психического состояния во время тренировок, до соревнований, вовремя и после него является оптимизация использования функциональных резервных возможностей организма спортсменов.

Вместе с тем, в спортивной практике не так широко используются средства психорегуляции с учётом индивидуально-своеобразных свойств личности. Сдерживающим фактором в данной проблеме является отсутствие научных исследований, связанных с учетом типов темперамента спортсменов для коррекции их психического состояния до, после, и во время соревновательной деятельности.

В условиях спортивной подготовки студенческих сборных команд по баскетболу происходит кризис методологии формирования командного духа, связанной с комплектованием команды из игроков с различным уровнем подготовленности. Причиной этого является, что игроки различных школ, поступая в вузы, составляют основной состав сборной команды по баскетболу. В связи с этим тренерам и руководителям команды необходимо за короткий срок адаптировать вновь прибывших игроков на место выпустивших после окончания вуза. Данная проблема всегда остается и требует необходимости в разработке технологических аспектов формирования психической надежности команды за счет обучения игроков саморегуляции.

Изучение данной проблемы в нашей работе требует рассмотрения следующих факторов студенческого баскетбола:

- изучение психологических факторов тренировочной и соревновательной деятельности;
- изучение поведенческих реакций игроков в период подготовки и в условиях соревнований;
- изучение сыгранности и сплоченности команды с точки зрения психологии;
- овладение спортсменами навыками, приемами самоконтроля и регуляции психического состояния;
- овладение игроками способами регулирования физической и психической работоспособности;
- формирование эмоциональной и поведенческой устойчивости к стрессовым ситуациям, связанной с тренировочными нагрузками и игровыми ситуациями соревновательной деятельности;
- формирование состояния психической готовности к соревновательной деятельности и использование средств психорегуляции для ликвидации различных негативных психических реакций.

В игровых видах спорта сохраняется дискуссия, связанная с недостаточной психологической подготовленностью игроков команды по баскетболу

при равных условиях технико-тактической подготовленности. Одни специалисты считают, что это связано, прежде всего, с нехваткой соревновательного опыта и сыгранности команды в целом, другие ссылаются на то, что у игрока не хватает психической надежности, связанной с контролем над своим психическим состоянием.

Проведенные исследования позволяют говорить о наличии проблемы, связанной с отсутствием методики психологической подготовки к соревновательной деятельности с учетом типов темперамента. Это выражается в том, что успешное выполнение задач соревновательной деятельности в определенном виде подготовки становится возможным только при наличии высокого уровня специальной подготовленности, которая выражается в показателях физического, функционального и психического состояния.

Свойства темперамента представляют собой устойчивые психические процессы, характеризующие динамику психической деятельности студентов-баскетболистов.

Индивидуальные особенности темперамента студентов-баскетболистов выражаются разным уровнем развития свойств темперамента:

1) эмоциональная возбудимость, которая выражается в способности реагировать на минимальные внешние и внутренние воздействия;

2) возбудимость внимания, которая выражается в способности замечать минимальный перепад интенсивности раздражителей;

3) модальность эмоциональных проявлений, которая выражается в степени удовлетворения мотивов;

4) тревожность, которая выражается в возбудимости эмоций при возникающей ситуации связанной с опасностью;

5) реактивность, которая выражается в характере протекания приспособительных реакций к раздражителям и ситуациям, которые действуют конкретно в данный момент;

6) активность, которая выражается в увеличении степени приспособления путем изменения ситуации в соответствии с обозначенной целью;

7) пластичность, которая выражается в приспособлении к изменяющимся требованиям деятельности;

8) резистентность, которая выражается в способности проявлять сопротивление всем внутренним и внешним факторам, уменьшающим положительный эффект от начатой деятельности;

9) субъективация, которая выражается в усилении степени деятельности субъективными образами и понятиями.

В связи с тем, что свойства темперамента находят проявление в процессе протекания психических процессов и степени активности в процессе жизнедеятельности, необходимо рассматривать не групповую, а индивидуальную модель построения тренировочного процесса, обусловленную, главным образом, типом нервной системы.

Организация процесса психологической подготовки студентов-баскетболистов, с учетом их типологических особенностей темперамента оказало положительное влияние на показатели физической подготовленности. Под влиянием экспериментальной методики данные показатели достоверно улучшились ($p < 0,05$) в пяти из шести тестовых упражнениях. Средние результаты прироста по всем изучаемым показателям составили 2,57 % в контрольной группе и 5,43 % в экспериментальной группе. Более значительный прирост в показателях физической подготовленности у студентов-баскетболистов, занимавшихся по экспериментальной методике по сравнению с баскетболистами, занимавшихся по традиционной методике, мы можем объяснить индивидуализацией целенаправленного применения средств физической подготовки на основе типологических особенностей свойств темперамента.

У студентов-баскетболистов, занимавшихся по экспериментальной программе, ко второму этапу исследования отмечен более выраженный прирост показателей функционального и психического состояния. Средний процент прироста по всем показателям функционального и психического состояния в экспериментальной группе составил 4,17 % и 15,85 %, в то время как в контрольной группе – 1,48 % и 8,35 %, соответственно.

Более значительный прирост в показателях функционального и психического состояния у студентов-баскетболистов, занимавшихся по экспериментальной методике по сравнению со студентами-баскетболистами, занимавшимися по традиционной методике, мы можем объяснить применением специальных средств и методов, применение и реализация которых была построена на основе особенностей протекания психических процессов в зависимости от типа темперамента.

В нашей работе уделяется внимание психологической подготовке игроков сборной команды вуза с учетом их типов темперамента, где за основу брали психологический статус каждого игрока.

Проведенное исследование по выявлению психологического статуса игроков сборной команды вуза позволило определить, что среди них существует пять типов темперамента, как: флегмато-холерик (интроверт), $n=11$ (17,0 %); сангвино-холерик (интроверт), $n=14$ (22,0 %); сангвино-холерик (интро-экстраверт), $n=16$ (25,0 %); сангвино-меланхолик (экстра-интроверт), $n=13$ (20,0 %); меланхолик (интроверт), $n=10$ (16,0 %).

Характеристика психического состояния спортсменов с учетом типов темперамента дает возможность эффективной коррекции со стороны не только тренера, но и самого спортсмена с использованием психорегулирующих средств психологической подготовки.

Разработка и реализация нагрузочных программ, индивидуализированных по типу темперамента, также позволила достичь более высоких показателей количества и результативности бросков.

Средние результаты прироста по показателям составили 6,46 % в контрольной группе и 13,87 % в экспериментальной группе.

Таким образом, анализ результатов педагогического эксперимента позволяет заключить, что под влиянием методики психологической подготовки баскетболистов (студентов) к соревновательной деятельности с учетом типов темперамента у студентов баскетболистов произошло увеличение показателей развития физических качеств, произошло значимое увеличение функциональных

возможностей, снизились показатели тревожности, улучшилось психоэмоциональное состояние, произошло увеличение количественных и качественных показателей бросков.

ВЫВОДЫ

1. Определены две группы факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов. К ним относятся: факторы командного характера и индивидуальной готовности игроков.

Среди факторов командного характера, влияющих на эффективность соревновательной деятельности, можно выделить:

- пространственно-временную точность взаимодействующих игроков в обороне и атаке;
- согласованность действий игроков;
- эффективность и завершенность атак.

Факторы индивидуального характера делятся на три группы.

Первая группа факторов индивидуального характера включает показатели, касающиеся технической и тактической подготовленности игрока, среди которых можно выделить: оснащенность игрока техническими и тактическими приемами, применяемость технико-тактических действий, их эффективность, а также техническое мастерство игрока.

Вторая группа факторов включает показатели, отражающие уровень физической и функциональной подготовленности баскетболиста.

Третья группа факторов включает показатели, относящиеся к уровню развития психических качеств игрока, воли, надежности, способность противостоять утомлению, моральных качеств, активности во время игры, игрового интеллекта, позволяющие реализовать тактический план игры и максимально мобилизовать усилия баскетболиста в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

2. Ведущими характеристиками, влияющими на результативность и успешность выступления спортивной команды по баскетболу, являются выявление функционального состояния организма игроков, по оценке энергетического потенциала игроков и их психологического статуса. Выявлено пять типов психологического статуса в рамках типологии энергообеспечения мышечной

деятельности: 1 тип – флегмато-холерик (интроверт), n=11 (17 %); 2 тип – сангвино-холерик (интроверт), n=14 (22 %); 3 тип – сангвино-холерик (интро-экстраверт), n=16 (25 %); 4 тип – сангвино-меланхолик (экстра-интроверт), n=13 (20 %); 5 тип – меланхолик (интроверт), n=10 (16 %), в которых установлена выраженность преимуществ и недостатков проявления индивидуально-типологических свойств баскетболистов в игре.

3. Выявлено, что у баскетболистов (студентов) первой типологии энергетического статуса (флегмато-холериков) больше всего корреляционных взаимосвязей с показателями психического состояния результатов показателей, характеризующих аэробный механизм энергообеспечения организма. У студентов-баскетболистов сангвино-холериков (интровертов) больше всего корреляционных взаимосвязей с показателями, характеризующими аэробно-гликолитический механизм энергообеспечения организма. Для студентов-баскетболистов третьего типа энергетического статуса (сангвино-холериков (интро-экстравертов) результаты корреляционного анализа в наибольшей степени отражают типологические особенности аэробного и анаэробного типов энергообеспечения. У студентов-баскетболистов 5-го типа энергетического статуса меланхоликов сильные корреляционные связи наблюдаются с показателями, характеризующими анаэробный механизм энергообеспечения организма. Установлен дефицит нагрузок смешанной энергетической направленности у всех типов темперамента. Отмечено наличие различного количества тесноты связей в зависимости от типов темперамента.

4. Модель спортивной подготовки баскетболистов с учетом энергетического потенциала включала в себя разработку средств и методов тренировки на основе данных психологического статуса и особенностей энергообеспечения организма игроков. К основным средствам совершенствования психологического статуса явились следующие средства: аутогенная тренировка; ментальная тренировка; моделирование игровой ситуации; индивидуальный командный ритуал игроков; решение интеллектуальных задач; самовнушение и самоанализ,

дыхательные упражнения, эмоциональная релаксация; физические упражнения, переключение внимания.

5. Для улучшения энергетического потенциала применялись физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей энергообеспечения мышечной деятельности игроков. Для отработки разных тактических схем игры в защите и нападении применялись физические упражнения в парах и тройках игроков.

6. Практическая эффективность разработанной модели тренировки: были достигнуты более весомые приросты в ЭГ в показателях общей и специальной физической подготовленности: в тесте «Бег на 20 м.» – 4,72 %; в тесте «Скоростное ведение мяча 20 м.» – 1,11 %; в тесте «Прыжок в длину с места» – 3,16 %; в тесте «Прыжок вверх с места со взмахом руками» – 17,12 %; в тесте «Челночный бег 40 с.» – 2,36 %; в тесте «Бег 600 м» – 4,13 %.

Достигнуты достоверно значимые изменения технико-тактической подготовленности. Прирост за период эксперимента составил: в показателе «Атакующие передачи» – 8,98 %; в показателе «Перехват мяча» – 9,21 %; в показателе «Накрывание мяча» – 8,99 %; в показателе «Подборы мяча» – 9,45 %; в показателе «Потери мяча» – 0,97 %.

Существенные изменения отмечены: в показателе «PWC 170» – 5,35 %; в показателе «МПК» был зафиксирован прирост в 3,26 %; в показателе «ЖЕЛ» – в 3,46 %; в показателе «МВЛ» – в 4,64 %.

В показателях психического состояния у участников экспериментальной группы были выявлены следующие темпы прироста: в показателе «ТРДО» – 10,38 %; в показателе «КСНС» – 10,08 %; в показателе «Коэффициент чувства темпа» – 9,57 %; в показателе «Коэффициент координации движений» – 9,92 %; в показателе «Общий показатель двигательной памяти» – 9,92 %; в показателе «Личностная тревожность» – 18,54 %; в показателе «Ситуативная тревожность» – 19,66 %; в показателе «Склонность к риску» – 13,58 %; в показателе «Мотивация к избеганию неудач» – 23,27 %; в показателе «МС» – 17,64 %; в показателе

«Коэффициент вегетатики» – 15,39 %. Темпы прироста у участников экспериментальной группы были выше на 14,11 %.

Установлены эффективные темпы прироста количества и процента реализации бросков. В показателе «Количество 2-х очковых бросков» – 7,45 %; в показателе «Процент реализации 2-х очковых бросков» – 20,7 %; в показателе «Количество 3-х очковых бросков» – 13,67 %; в показателе «Процент реализации 3-х очковых бросков» – 13,78 %; в показателе «Количество штрафных бросков» – 11,65 %; в показателе «Процент реализации штрафных бросков» – 15,98 %.

7. Обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для реализации разработанной модели тренировки: комплексный подход к формированию личности и качеств, присущих высококвалифицированному баскетболисту; оптимизация психологического климата в команде; индивидуализация применения средств психологической подготовки с учетом типов темперамента спортсменов; создание условий для контроля над своим психическим состоянием за счет освоения вербальных и невербальных приемов и методов психической регуляции; формирование и совершенствование навыков применения средств психорегуляции с учетом психологического статуса самого спортсмена; планирование и управление своим психическим состоянием; учет физической, функциональной подготовленности баскетболистов и обеспечение совместимости игроков в связках игровой ситуации; моделирование соревновательной деятельности с целью контроля над уровнем готовности к соревнованиям.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты экспериментального исследования показывают, что для повышения эффективности спортивной подготовки в сборных командах по баскетболу необходимо:

- определить типологии энергетического и психологического статуса игроков команды с целью выявления преимуществ и недостатков;
- для коррекции психического состояния подбор средств психорегуляции производить с учетом типологии энергетического и психологического статуса игроков;
- обратить внимание на функциональное состояние игроков, так как от этого зависит проявление их готовности к соревнованиям;
- для оценки и коррекции собственного психического состояния игроков до тренировки, после, до соревнований и во время соревнований формировать у них потребность использования различных психорегулирующих средств, адекватно подобранных их уровню подготовленности;
- оперативный и текущий контроль над функциональным состоянием игроков необходимо проводить с использованием компьютерного аппаратно-программного комплекса «D&K-TEST» и «Нейрософт».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверясова, Ю. О. Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства / Ю. О. Аверясова, С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 79–80.
2. Аверясова, Ю. О. Проблема психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки баскетболистов резервных сборных команд России / Ю. О. Аверясова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3(71). – С. 102–104.
3. Аверясова, Ю. О. Психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки баскетбольных резервных сборных команд России / Ю. О. Аверясова, О. Н. Андрющенко, О. С. Климова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 1(69). – С. 123–125.
4. Аверясова, Ю. О. Формирование готовности к соревновательной деятельности / Ю. О. Аверясова // Современное состояние и перспективы развития баскетбола: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 17–23.
5. Акулов, А. А. Анализ готовности мужской сборной команды России по баскетболу к международным соревнованиям / А. А. Акулов, Ю. О. Аверясова, О. Н. Андрющенко // Физическая культура, спорт, туризм : инновационные проекты и передовые практики : материалы Международной научно-практической конференции. – Москва : Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2019. – С. 342–347.
6. Алексеев, А. В. Преодолей себя : психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 352 с.
7. Андрианова, Р. И. Централизованная подготовка сборных команд резерва по баскетболу : реалии и перспективы / Р. И. Андрианова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3(58). – С. 87–91.

8. Андриющенко, О. Н. Организация учебно-тренировочного процесса по баскетболу на основе интерактивных технологий обучения / О. Н. Андриющенко, В. В. Аверьясов, Ю. О. Аверьясова // Инновационные технологии в науке и образовании. – 2016. – № 1–1(5). – С. 101–104.
9. Андриющенко, О. Н. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов к соревновательной деятельности в вузе : монография / О. Н. Андриющенко. – Москва : ТРпринт, 2015. – 170 с.
10. Андриющенко, О. Н. Управление соревновательной деятельностью баскетбольной команды : монография / О. Н. Андриющенко. – Москва : ТРпринт, 2014. – 152 с.
11. Анциперов, Н. О. Проблемы и перспективы развития студенческого баскетбола / Н. О. Анциперов, И. С. Ферова // Современный баскетбол – настоящее и будущее. – Москва, 2009. – С. 19–22.
12. Архипов, Е. Ю. Состояние, проблемы и перспективы развития студенческого спорта в РФ и мире / Е. Ю. Архипов, Л. Р. Файзериев // Перспективы развития современного студенческого спорта : на пути к Универсиаде-2013 в Казани : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С. 34–36.
13. Астанин, М. В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / М. В. Астанин; Российская федерация баскетбола (РФБ), г. Москва // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11(57). – С. 9–13.
14. Банников, А. М. Студенческий баскетбол / А. М. Банников, В. А. Силкин, В. В. Костюков. – Краснодар, 2000. – 45 с.
15. Баринов, В. В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболиста на успешность соревновательной деятельности : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В. В. Баринов. – Москва, 2001. – 171 с.
16. Батенко, Е. М. Особенности специальной физической подготовки студентов-баскетболистов / Е. М. Батенко // Омский научный вестник. – 2015. – № 1(135). – С. 158–161.

17. Батталов, И. М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / И. М. Батталов. – Москва : ВНИИФК, 2006. – 19 с.
18. Безмылов, Н. Подготовка резерва и отбор игроков в национальную команду по баскетболу / Н. Безмылов, Е. Мурзин // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 32–38.
19. Бондарь, А. А. Интеграция интерактивных технологий обучения в процесс спортивной тренировки студенческих баскетбольных команд / А. А. Бондарь, О. Н. Андрющенко // Актуальные проблемы и современные технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 38–42.
20. Бондарь, А. А. Особенности организации и методики учебно-тренировочного процесса с использованием средств и методов компьютерных технологий / А. А. Бондарь, О. Н. Андрющенко, Л. И. Докучаева // Актуальные проблемы и современные технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 34–42.
21. Бриль, М. С. Индивидуализация в спортивных играх / М. С. Бриль // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 23–24.
22. Вавилов, А. Л. Влияние групповой интеграции и индивидуальной подготовленности баскетболистов на эффективность командных действий : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А. В. Вавилов. – Санкт-Петербург, 2008. – 134 с.
23. Витман, Д. Ю. Студенческий баскетбол на пути к профессиональному / Д. Ю. Витман, В. Ф. Мишенькина, В. А. Белобородова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XIII Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2019. – С. 46–48.
24. Влияние силы нервной системы на двигательную деятельность в спорте / О. В. Соколов // Альманах современной науки и образования. – 2010. – № 5(36). – С. 137–139.

25. Воробьева, М. С. Развитие физических качеств баскетболистов с учетом типом темперамента / М. С. Воробьева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 1(21). – С. 323–327.
26. Воронова, В. И. Психология спорта : монография / В. И. Воронова. – Киев : Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
27. Ворфоломеева, Л. А. Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям / Л. А. Ворфоломеева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 15–18.
28. Врублевский, Е. П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский, Д. Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 46.
29. Вукина, Е. О. Факторы популяризации студенческого баскетбола в России / Е. О. Вукина // XXXI Международные плехановские чтения : сборник трудов конференции. – Москва : РЭУ имени Г. В. Плеханова, 2018. – С. 77–80.
30. Гибадуллин, И. Г. Динамика специальной физической подготовленности юных баскетболистов учебно-тренировочных групп в баскетболе [Электронный ресурс] / И. Г. Гибадуллин, А. В. Пушкарев, А. М. Пушкарева // Казанская наука. – 2016. – № 2. – С. 108–110.
31. Гибадуллин, И. Г. Методика развития физических качеств у юных баскетболистов на начальном этапе спортивной подготовки [Электронный ресурс] / И. Г. Гибадуллин, А. В. Пушкарев, А. М. Пушкарева // Казанская наука. – 2015. – № 5. – С. 141–143.
32. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А. Я. Гомельский. – Москва : Гранд ФАИР-пресс, 2002. – 338 с.
33. Гомельский, Е. Я. Психологические аспекты современного баскетбола / Е. Я. Гомельский. – Москва, 2010. – 60 с.
34. Гордон, С. М. Оценка психологической готовности (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С. М. Гордон, А. Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 45–49.

35. Григорьянц, И. А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И. А. Григорьянц // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 22–28.
36. Губа, В. П. Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов / В. П. Губа // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 2. – С. 41–44.
37. Гурьев, А. А. Педагогический и психологический контроль за индивидуальной и командной подготовкой спортсменов в игровых видах спорта / А. А. Гурьев // Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр : сборник лекций. – Малаховка, 2002. – С. 250–264.
38. Гусельников, А. В. Практика использования интегральной подготовки молодых спортсменов-баскетболистов / А. В. Гусельников, Ю. Д. Железняк // Наука. Мысль. – 2016. – Т. 6. – № 6-2. – С. 44–48.
39. Давыдова, О. С. Факторы, определяющие необходимость развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов / О. С. Давыдова, А. Н. Богдановский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2(156). – С. 51–54.
40. Данилова, Г. Р. Психологическая подготовка баскетболистов молодежных команд с учетом типологических особенностей характера / Г. Р. Данилова, О. В. Матвиенко, К. А. Кунакова // Развитие социального и научно-технического потенциала общества : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Москва : ООО «Импульс», 2018. – С. 504–510.
41. Демидкина, И. А. Содержание и задачи психологической подготовки баскетболистов – членов сборных команд вузов / И. А. Демидкина // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия : Психология и педагогика. – 2008. – № 1. – С. 71–79.
42. Дерганов, Ю. П. Особенности индивидуальной подготовки профессиональных баскетболистов за рубежом / Ю. П. Дерганов // Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2013. – С. 59–61.

43. Джасимм, Я. С. Психологические факторы индивидуальной тактической подготовленности юных баскетболистов : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Я. С. Джасимм. – Санкт-Петербург, 2013. – 173 с.
44. Динамика скоростно-силовой подготовленности игроков женской гандбольной команды «Университет» г. Ижевск в течение игрового сезона / И. Г. Илюхина ; науч. рук. А. В. Пушкарев // Итоговая студенческая научная конференция (41; Апрель, 2013) XLI Итоговая студенческая научная конференция : материалы конф. (апр. 2013 г.) / Итоговая студенческая научная конференция (41; Апрель, 2013), М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет» ; отв. ред. И. В. Меньшиков. – Ижевск : Удмуртский университет, 2013. – С. 325.
45. Дорошенко, Э. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: современное состояние проблемы и пути ее решения / Э. Дорошенко, Р. Сушкр, Р. Крейвите // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 33–38.
46. Дорошенко, Э. Ю. Общие принципы управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх / Э. Ю. Дорошенко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сборник статей IV Международной научной конференции. – Харьков-Белград-Красноярск, 2008. – С. 45–48.
47. Дрюков, В. Индивидуализация подготовки спортсменов высокой квалификации по результатам проведения физиологического обследования в процессе поэтапного контроля / В. Дрюков // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 130–136.
48. Егоров, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов / А. В. Егоров // Молодой ученый. – 2015. – № 8(88). – С. 428–430.
49. Елевич, С. Н. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / С. Н. Елевич. – Санкт-Петербург, 2009. – 343 с.

50. Закиров, Д. Р. Исследование состояния психической готовности борцов греко-римского стиля в различные периоды подготовки на этапе спортивного совершенствования / Д. Р. Закиров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 4(25). – С. 41–50. – URL : <http://www.kamgifk.ru/magazin> (дата обращения: 18.11.2019).
51. Закиров, Д. Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предварительном этапе подготовки : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Д. Р. Закиров. – Набережные Челны, 2013. – 22 с.
52. Закиров, Д. Р. Сравнительный анализ состояния психической готовности борцов греко-римского стиля в период соревнований / Д. Р. Закиров, А. С. Кузнецов // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2013. – № 1. – С. 37–42.
53. Запорожанов, В. А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений / В. А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 62–63.
54. Захарова, О. Б. Оценка и повышение надежности технико-тактических действий баскетболистов 10–12 лет : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / О. Б. Захарова. – М., 2002. – 22 с.
55. Золотухина, И. А. Развитие баскетбола в физическом воспитании студенческой молодежи / И. А. Золотухина, Т. Ф. Мифтахов // Психология и педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации : материалы II Международной научно-практической конференции. – Пенза : Наука и просвещение, 2016. – С. 146–148.
56. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 508 с.
57. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 368 с.

58. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 351 с.
59. Камаев, О. И. Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных лыжников-гонщиков / О. И. Камаев, А. Л. Кривенцов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-i-metodicheskie-osnovy-individualizatsii-sportivnoy-podgotovki-yunyh-lyzhnikov-gonschikov> (дата обращения: 20.11.2019).
60. Камалиева, Г. А. Модель подготовки волейболистов к преодолению препятствий и трудностей, неожиданно возникающих в соревновательной деятельности / Г. А. Камалиева, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 2(19). – С. 38–44.
61. Камалиева, Г. А. Дидактические особенности подготовки спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей / Г. А. Камалиева // Акмеология образования. – 2008. – Т. 14. – С. 71–74.
62. Камалиева, Г. А. Исследование быстроты мыслительных операций при подготовке спортсменов при соревновательных препятствиях и трудностях / Г. А. Камалиева // Акмеология образования. – 2010. – № 2. – С. 21–24.
63. Камалиева, Г. А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению трудностей в соревновательной деятельности : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Г. А. Камалиева. – Набережные Челны, 2012. – 120 с.
64. Каменская, В. Г. Свойства нервной системы и темперамента в структуре индивидуально-типологических особенностей человека / В. Г. Каменская, Е. Е. Алексеева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2010. – № 1(45). – С. 202–209.
65. Карагодина, А. М. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности на результаты соревновательной деятельности в баскетболе /

- А. М. Карагодина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы VII региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – С. 52–53.
66. Кириллов, В. А. Перспективы развития студенческого баскетбола / В. А. Кириллов // Физическая культура : проблемы обучения и воспитания : сборник статей. – Екатеринбург, 2018. – С. 26–30.
67. Клименко, Е. Ю. Двигательно-ориентированный подход к формированию студенческой баскетбольной команды / Е. Ю. Клименко, В. А. Клименко // Актуальные проблемы и современные технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 68–69.
68. Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е. А. Климов. – Казань, 1999. – 278 с.
69. Ковригин, В. Е. Применение принципов системы кроссфит для построения методики специальной физической подготовки баскетболистов студенческой команды / В. Е. Ковригин // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : сборник трудов конференции. – Челябинск, 2015. – С. 103–104.
70. Козин, В. В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах / В. В. Козин, А. А. Гераськин // Омский научный вестник. Серия : Общество. История. Современность. – 2014. – № 1(125). – С. 167–172.
71. Козина, Ж. Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж. Л. Козина // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 34–37.
72. Козина, Ж. Л. Концепция индивидуального подхода в спорте / Ж. Л. Козина, К. Прусик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – № 3. – С. 28–37.

73. Козина, Ж. Л. Методологический анализ системы подготовки студенческих баскетбольных команд / Ж. Л. Козина, С. С. Ермаков, К. Прусик // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 60–67.
74. Козина, Ж. Л. Результаты разработки и применения универсальных методик индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Ж. Л. Козина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – Випуск 3. – С. 73–79.
75. Козина, Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Lambert Academic Publishing Russia. – 2011. – 532 с.
76. Кондратьев, Ф. И. Основы становления и развития студенческого баскетбола в России / Ф. И. Кондратьев, П. А. Рудзя // Наука и образование сегодня. – 2017. – С. 80–82. – URL : <https://publikacija.ru/images/PDF/2017/21/osnovy-stanovleniya.pdf> (дата обращения: 22.11.2019).
77. Кондратьев, Ф. И. Основы становления и развития студенческого спорта и баскетбола в России / Ф. И. Кондратьев, П. А. Рундзя // Наука и образование сегодня. – 2017. – № 10(21). – С. 80–82.
78. Коновалов, А. А. Концепция развития студенческого баскетбола в России / А. А. Коновалов // Баскетбол : научно-методический вестник. – Санкт-Петербург : Олимп, 2010. – Вып. 9. – С. 3–15.
79. Копылов, Е. А. Значение морально-волевых качеств игроков в достижении высоких результатов в студенческом баскетболе / Е. А. Копылов // Энергетика, информатика, инновации – 2017 : сборник трудов VII Международной научно-технической конференции. – Смоленск, 2017. – С. 207–212.
80. Корягин, В. М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В. М. Корягин. – Москва, 1994. – 102 с.
81. Костикова, Л. М. Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе / Л. М. Костикова // Баскетбол : научно-методический вестник. – Санкт-Петербург : Олимп, 2009. – Вып. 7. – С. 51–55.

82. Кочарян, Т. Н. Прогнозирование игрового амплуа баскетболисток с учетом индивидуальных морфологических и психологических особенностей : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Т. Н. Кочарян. – Малаховка, 2012. – 26 с.
83. Красников, А. А. Проблемы общей теории спортивных соревнований : монография / А. А. Красников. – Москва : СпортАкадемПресс, 2003. – 323 с.
84. Кривенцов, А. Л. Факторы, определяющие надежность соревновательной деятельности в спорте / А. Л. Кривенцов, И. П. Зулаев // Научный альманах МГАФК. – Москва, 2000. – С. 28–29.
85. Кудряшов, Е. В. Эффективность соревновательной деятельности баскетбольной команды / Е. В. Кудряшов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 93–94.
86. Кузнецов, А. С. Методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики / А. С. Кузнецов, Д. Р. Закиров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1(95). – С. 72–79.
87. Кузьмина, О. И. Оптимизация структуры годового цикла подготовки юных баскетболистов на основе учета индивидуальных особенностей физического и психического развития / О. И. Кузьмина, А. Б. Мацак // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Харьков, 2001. – С. 156–157.
88. Кулаков, В. И. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей соревновательной деятельности : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В. И. Кулаков. – Волгоград, 2012. – 22 с.
89. Курилко, Н. Ф. Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта / Н. Ф. Курилко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 40–43.

90. Кутепов, М. М. Корпоративная культура студенческого спорта / М. М. Кутепова, Л. И. Кутепова, О. А. Никишина // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 1-1. – С. 129–132.
91. Кучко, Т. И. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к игровым видам спорта : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Т. И. Кучко. – Новокузнецк, 2004. – 22 с.
92. Лаптев, А. В. Интенсификация бросковой подготовки и ее влияние на общую и специальную выносливость баскетболистов студенческой команды / А. В. Лаптев // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 53.
93. Леньшина, М. В. Построение этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в молодежной и юниорской команде баскетболисток / М. В. Леньшина, Р. И. Леньшина // Физическая культура, спорт, здоровье в жизни молодежи : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж : Научная книга, 2009. – С. 127–132.
94. Лосева, И. В. Динамика развития студенческого баскетбола в России / И. В. Лосева // Современное состояние и перспективы развития баскетбола : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2017. – С. 74–80.
95. Лосин, Б. Е. Влияние различных факторов на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов в экстремальных ситуациях / Б. Е. Лосин, В. В. Жук // Игры в физическом воспитании и спорте. – Смоленск, 2002. – С. 137–140.
96. Лосин, Б. Е. Структурирование педагогического базиса подготовки спортсменов-игровиков на основе системного подхода / Б. Е. Лосин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8(78). – С. 115–119.
97. Лубкин, Ю. В. Эффективность действий баскетболистов различного игрового амплуа в связи с типологическими особенностями свойств нервной системы : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Ю. В. Лубкин. – Санкт-Петербург, 2004. – 176 с.

98. Луничкин, В. Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе / В. Г. Луничкин, А. В. Родионов, В. С. Чернов // Современные технологии в спортивных играх : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2005. – С. 5–7.
99. Макаров, Ю. М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Ю. М. Макаров. – Санкт-Петербург, 2013. – 47 с.
100. Макаров, Ю. М. Педагогическое проектирование обучения индивидуальным защитным действиям с учетом типологических особенностей баскетболистов 16–18 лет / Ю. М. Макаров, А. Т. Хусейн // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 8(90). – С. 58–63.
101. Макаров, Ю. М. Психофизиологическая деятельность в спортивных играх : монография / Ю. М. Макаров. – Санкт-Петербург : Лема, 2017. – 107 с.
102. Макаров, Ю. М. Типологический профиль свойств личности баскетболистов 16–18 лет в зависимости от стиля игровой деятельности / Ю. М. Макаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3(73). – С. 122–124.
103. Макаров, Ю. М. Типологический профиль свойств личности баскетболистов 16–18 лет в зависимости от стиля игровой деятельности / Ю. М. Макаров, А. Т. Хусейн // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3(73). – С. 122–124.
104. Малинаускас, Р. К. Особенности психической надежности баскетболистов различной квалификации / Р. К. Малинаускас, А. Р. Брусокас // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 23–25.
105. Малинаускас, Р. К. Особенности формирования психологических навыков в студенческой команде по баскетболу / Р. К. Малинаускас // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 2. – С. 73–81.
106. Малинаускас, Р. К. Осуществление программы формирования психологических навыков в командах по баскетболу / Р. К. Малинаускас // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 121–124.

107. Маньшин, Б. Г. Методика обучения техническим действиям баскетболистов на основе развития психомоторных способностей : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Б. Г. Маньшин. – Хабаровск, 2011. – 23 с.
108. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте / В. Л. Марищук. – Москва, 2005. – 352 с.
109. Мартынов, А. А. Методика подготовки тхэквондистов с учетом их темперамента / А. А. Мартынов, И. А. Селезнева // Успехи современной науки и образования. – 2016. – № 4. – Т. 1. – С. 59–61.
110. Маслов, О. Р. Тактическая подготовка в командных видах спорта – психологические подходы к формированию тактического мышления / О. Р. Маслов // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2011. – № 613. – С. 178–184.
111. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва, 2004. – 177 с.
112. Матвиенко, О. В. Особенности построения тренировочного процесса студенческой команды в соревновательных циклах / О. В. Матвиенко, Н. А. Серебренникова // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 275–276.
113. Матвиенко, О. В. Управление тренировочным процессом студенческой команды на различных этапах соревновательного периода / О. В. Матвиенко, Н. А. Серебренникова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов : теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 161–162.
114. Методика оценки значимости влияния факторов на результативность бросков юных баскетболистов / В. В. Козин, А. А. Гераськин, Д. А. Плясов, А. А. Лойко // Омский научный вестник. – 2009. – № 3(78). – С. 166–169.
115. Митова, Е. А. Интегральная подготовка баскетболистов 17–19 лет при переходе в команды суперлиги : автореферат диссертации на соискание ученой

- степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Е. А. Митова. – Харьков, 2004. – 23 с.
116. Мосина, Н. В. Характеристика и учет индивидуально-типологических особенностей, свойств нервной системы спортсменов в учебно-тренировочном процессе / Н. В. Мосина // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – № 6. – С. 16–21.
117. Начинская, С. В. Спортивная метрология : учебник / С. В. Начинская. – Москва, 2005. – 240 с.
118. Небылицин, В. Д. Основные свойства нервной системы человека как нейрофизиологическая основа индивидуальности / В. Д. Небылицин // Естественные основы психологии. – Москва, 1978. – С. 295–336.
119. Никитушкин, В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, В. А. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 19–22.
120. Никонов, Д. Н. Ретроспективный анализ развития студенческого баскетбола в России / Д. Н. Никонов // Материалы открытой итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава РГУФКСМИТ. – Москва : РГУФКСМИТ, 2016. – С. 108–111.
121. Новицкий, Д. Э. Метод комплексной оценки игровой деятельности в баскетболе : методические рекомендации / Д. Э. Новицкий. – Минск, 2010. – 25 с.
122. Новицкий, Д. Э. Дифференциация системы спортивной подготовки баскетболистов студенческих команд / Д. Э. Новицкий, А. А. Парфианович // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы Международной научно-практической конференции. – Минск, 2018. – С. 348–352.
123. Новицкий, Д. Э. Комплексный контроль в управлении спортивной подготовкой баскетболистов студенческих команд / Д. Э. Новицкий, В. И. Новицкая // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия : педагогические науки. – 2018. – № 7. – С. 187–192.

124. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : Астрель, 2004. – 863 с.
125. Определение взаимосвязи результативности игровой деятельности баскетболистов с успешностью выступления команды / Д. А. Потапов, А. А. Сопарев, Е. А. Куницына, В. Н. Пушкина // Мир науки. – 2016. – Т. 4. – № 6. – С. 64.
126. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / авт.-сост. Б. Е. Лосин. – Санкт-Петербург, 2003. – 32 с.
127. Петушинский, Б. Б. Индивидуализация процесса технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов / Б. Б. Петушинский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – № 6. – С. 64–71.
128. Писарев, В. Г. Особенности тренировки и адаптации игроков при переходе из школьного в студенческий баскетбол / В. Г. Писарев // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации : материалы IV Международной научно-практической конференции. – Чита, 2017. – С. 149–155.
129. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте : общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература. – 2004. – 808 с.
130. Полозов, А. А. Личное первенство в игровом виде спорта как средство мотивирования игроков / А. А. Полозов, Е. С. Набойченко, С. М. Галышева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2(144). – С. 192–196.
131. Полозов, А. А. Повышение надёжности выполнения игровых приёмов в соревновательной деятельности молодых баскетболистов / А. А. Полозов, В. Н. Еремеев, Д. С. Цыганков // Научные труды VII отчётной конференции молодых учёных ГОУ ВПО УГТУ-УПИ : сборник статей. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Ч. 2. – С. 200–203.
132. Попович, А. А. Развитие психологической устойчивости при подготовке баскетболистов отделения спортивного совершенствования Волгоградского

- государственного университета в предсоревновательной и соревновательный период / А. А. Попович // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : материалы XVI Международной научно-практической конференции. – Ульяновск, 2018. – С. 379–381.
133. Портнов, Ю. М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю. М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск : СибГУФК, 2005. – С. 86–89.
134. Портнов, Ю. М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Ю. М. Портнов. – Москва, 1989. – 59 с.
135. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.
136. Психология соревновательной деятельности спортсмена : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – 264 с.
137. Пушкарев А.В. Психологические аспекты проявления успешности и надежности баскетболистов в соревновательной деятельности /А.В. Пушкарев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта – 2020 – Т. 15. – № 2. – С. 92–98.
138. Пушкарев, А. В. Планирование тренировочных занятий студенческой команды вуза по баскетболу на основе учета функционального состояния по их типам темперамента / А. В. Пушкарев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14. – № 3. – С. 95–101.
139. Пушкарев, А.В. Формирование способности регуляции психического состояния баскетболистов «Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов» : материалы всероссийской научной конференции с международным участием

- Министерство спорта Российской Федерации, Правительство Республики Саха (Якутия), ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» ; составители: С. С. Гуляева, А. Ф. Сыроватская. – Якутск : Дани-Алмас, 2019. – С. 567–574.
140. Пушкарев, А.В. Анализ эффективности авторской программы по баскетболу для групп начальной подготовки на примере Киясовской детско-юношеской спортивной школы Удмуртской Республики [Электронный ресурс] / А. В. Пушкарев, А. М. Пушкарева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IV междунар. науч.-практ. конф., (Чебоксары, 1 декабря 2014 г.) / под ред.: Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : [Чувашский гос. пед. ун-т], 2014. – С. 577–580.
141. Пушкарев, А.В. Оценка эффективности соревновательной деятельности игроков студенческих команд по баскетболу с учетом их типа темперамента / А. В. Пушкарев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т.14. – № 4. – С. 32–39.
142. Пушкарев, А.В. Скоростно-силовая подготовленность юных баскетболистов 12–13 лет г. Глазова / А. В. Пушкарев, Е. А. Веселкова // Теория и практика физической культуры и спорта в условиях модернизации образования : материалы Всерос. науч.-практ. конф. 3–4 июня 2009 г., посвящ. 60-лет. Пед. фак. физ. культуры / Мин. спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Мин. по физ. культуре, спорту и туризму РФ, Удмурт. гос. ун-т ; отв. ред. П. К. Петров ; редкол.: Н. И. Шлык, А. Е. Алабужев, Ю. П. Малков [и др.]. – Ижевск, 2009. – С. 434–435.
143. Пушкарева, А. М. Применение игровых заданий в процессе создания непрофессиональной команды в баскетболе [Электронный ресурс] / А. М. Пушкарева, А. В. Пушкарев // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов регион. науч.-практ. конф., посвящ. 45-летию УралГУФК, 9 дек. 2014 г. / под ред.: Р. Х. Аминова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – С. 245–247.

144. Радченко, Ю. Взаимосвязь между психофизиологическими функциями и временем выполнения технических действий у высококвалифицированных борцов / Ю. Радченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 1. – С. 114–118.
145. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста с применением футбола / С. А. Востриков ; науч. рук. А. В. Пушкарев // Итоговая студенческая научная конференция (46 ; Апрель, 2018) XLVI итоговая студенческая научная конференция Удмуртского государственного университета : материалы всерос. конф. (апрель 2018 г.) / Итоговая студенческая научная конференция (46 ; Апрель, 2018), М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» ; отв. ред. А. М. Маркаров. – Ижевск : Удмуртский университет, 2018. – Лицензион. договор № 787лб от 12.11.2018(Интернет). – С. 484–485. – Режим доступа: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/17821>. – Библиогр.: с. 485 (5 назв.).
146. Rogozkin, V. Спортивная генетика : состояние и перспективы / В. Rogozkin // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 70-летию Санкт-Петербургского НИИ физической культуры. – Санкт-Петербург : Изд-во «Шаттон», 2003. – С. 265–269.
147. Родионов, А. В. Психологические основы подготовки баскетболистов / А. В. Родионов, В. И. Воронова. – Киев : Здоровья, 1989. – 135 с.
148. Родионов, А. В. Психологические факторы эффективного решения задач в спорт : автореферат диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / А. В. Родионов. – Москва, 1976. – 43 с.
149. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 152 с.
150. Родионова, А. Г. Индивидуализация процесса подготовки студентов-баскетболистов на основе результатов физического состояния с использованием аппаратно-компьютерных комплексов / А. Г. Родионова, Е. Е. Яворская,

- Ю. А. Кретов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2(144). – С. 177–181.
151. Романов, В. Контроль как составляющая успеха. Психологический контроль / В. Романов // Планета баскетбол. – 2002. – № 9. – С. 38–39.
152. Рыбчинский, В. П. Из опыта изучения индивидуально-типологических особенностей спортсменов / В. П. Рыбчинский // Валеология. – 2000. – № 2. – С. 79.
153. Саблин, А. Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных высокорослых баскетболистов / А. Б. Саблин, Л. В. Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 36–37.
154. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – Москва : Физическая культура, 2006. – 95 с.
155. Сальников, В. А. Индивидуальное различие как основа оптимизации спортивной деятельности / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 2–9.
156. Серебренникова, Н. А. Результаты анкетирования экспертов баскетболистов и волейболистов по вопросам психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Н. А. Серебренникова, Р. К. Бикмухаметов // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 3. – С. 82.
157. Серова, Л. К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Л. К. Серова. – Санкт-Петербург, 1999. – 275 с.
158. Синяжников, Д. А. Эффективность методики двигательного-координационной подготовки квалифицированных баскетболистов (на примере студенческой команды) : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Д. А. Синяжников. – Тула, 2009. – 143 с.
159. Смирнова, В. В. Психологическое сопровождение подготовки борцов высокой квалификации / В. В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 66–68.

160. Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2003. – 195 с.
161. Смоленцева, В. Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В. Н. Смоленцева // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 41–45.
162. Соколов, А. М. Эффективность индивидуальной специальной подготовки баскетболистов студенческих команд различных игровых амплуа / А. М. Соколов, Е. А. Ермоленко, Е. Г. Парнюгина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 3. – С. 3.
163. Соколов, Н. Г. Развитие студенческого баскетбола на современном этапе / Н. Г. Соколова, В. П. Овчинников, Г. В. Иванов // Герценовские чтения : материалы межвузовской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : РГПУ имени А. И. Герцена, 2016. – С. 157–159.
164. Соколов, Н. Г. Студенческая баскетбольная лига как субъект спортивной федерации Российского Студенческого союза / Н. Г. Соколов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 6. – С. 94–97.
165. Соколов, Н. Г. Студенческий баскетбол : итоги и перспективы развития : справочник / Н. Г. Соколов, К. И. Смирнов. – Санкт-Петербург, 2005. – 59 с.
166. Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов : монография / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. – Волгоград : ПринТерра-Дизайн, 2003. – 262 с.
167. Сони́на, Н. В. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15–16 лет с учетом игрового амплуа : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Н. В. Сони́на. – М., 2009. – 23 с.
168. Специальная подготовка к соревновательной деятельности в баскетболе / И. В. Лосева, Ю. О. Аверясова, О. Н. Андрющенко, Н. В. Мостовая // Научно-методические школы в сфере спорта и физического воспитания : материалы Всероссийского научно-практического конференции с международным участием. – Москва, 2016. – С. 126–129.

169. Тарасов, В. С. Проблемы и перспективы развития баскетбола в высших учебных заведениях / В. С. Тарасов, С.В. Барсуков // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов на Дону : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2019. – С. 106–109.
170. Татаржицкий, С. Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности баскетболистов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / С. Е. Татаржицкий. – Хабаровск, 2003. – 24 с.
171. Татарова, С. Ю. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва, 2015. – 122 с.
172. Теплов, Б. М. Современное состояние вопроса о типах высшей нервной деятельности человека и методика их определения / Б. М. Теплов // Психология индивидуальных различий / под редакцией Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – Москва, 2000. – С. 163–178.
173. Теплов, Б. М. Типологические свойства нервной системы и их значение для психологии / Б. М. Теплов. – Москва : ЧеРо, 2000. – 776 с.
174. Тимушкин, А. В. Определение лидера в профессиональном коллективе в процессе взаимоотношений в спортивной команде / А. В. Тимушкин, А. М. Кузьмин, В. М. Троян // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия : Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – Т. 18. – № 2. – С. 235–238.
175. Троян, В. М. Программно-методическое обеспечение подготовки студенческих команд по баскетболу / В. М. Троян // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 110–115.
176. Тучашвили, И. Ш. Формирование, совершенствование и проявление индивидуального стиля игровой деятельности : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук : 13.00.04 / И. Ш. Тучашвили. – Москва, 1999. – 64 с.

177. Федорова, С. А. Особенности тактики выступления спортсменов в соревнованиях в зависимости от их индивидуально-психологических свойств (на примере ациклических и смешанных видов легкой атлетики) : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / С. А. Федорова. – Санкт-Петербург, 2003. – 23 с.
178. Филатова, Н. П. Мышление в спортивных играх : монография / Н. П. Филатова, И. А. Арбузин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. – 152 с.
179. Холодов, Ж. К. Методологические аспекты дидактического проектирования систем подготовки спортсмена (команды) / Ж. К. Холодов, М. В. Сахарова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 35–37.
180. Хомик, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов как гарант успешности в соревновательной деятельности / А. В. Хомик // Наука и образование : новое время. – 2019. – № 2(31). – С. 310–313.
181. Хусейн, А. Т. Обучение индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16–18 лет на основе учета их типологических особенностей : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А. Т. Хусейн. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.
182. Цариков, Б. А. Техническая подготовка баскетболистов на основе индивидуализации процесса обучения : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Б. А. Цариков. – Гомель, 1999. – 143 с.
183. Чернов, С. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / С. В. Чернов. – Москва, 2006. – 46 с.
184. Чилигин, Д. В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Д. В. Чилигин. – Хабаровск, 2003. – 23 с.

185. Шапошникова, В. И. Хронобиология, индивидуализация и прогноз в спорте / В. И. Шапошникова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 34–36.
186. Шебалдина, О. В. Комплектование составов женских акробатических групп на этапе специализированной подготовки с учетом показателей телосложения, моторики и личностных особенностей спортсменок : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / О. В. Шебалдина. – Малаховка, 2004. – 27 с.
187. Ширяев, К. П. Проблемы студенческого баскетбола и пути его совершенствования / К. П. Ширяев // Современный баскетбол – настоящее и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2009. – С. 214–216.
188. Шутова, С. Е. Психологические факторы, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / С. Е. Шутова. – Киев, 2000. – 19 с.
189. Щекотихин, М. П. Подготовка студентов-баскетболистов на основе учета оздоровительной эффективности тренировочных нагрузок : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / М. П. Щекотихин. – Малаховка, 2002. – 26 с.
190. Юркина, Н. В. Методика повышения эффективности учебно-тренировочных занятий баскетболом на основе индивидуально-дифференцированного подхода / Н. В. Юркина // Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2018. – С. 103–105.
191. Якимова, Е. Н. Учет типа темперамента в процессе психологической подготовки борцов греко-римского стиля / Е. А. Яковлева, Д. Ю. Денисов // Science time. – 2016. – № 12(36). – С. 842–847.
192. Яхонтов, Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов / Е. Р. Яхонтов. – Санкт-Петербург : СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2000. – 58 с.

193. Яхонтов, Е. Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е. Р. Яхонтов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы IV Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2006. – С. 242–254.
194. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов : учебное пособие / Е. Р. Яхонтов. – Санкт-Петербург : Олимп, 2008. – 134 с.
195. Amberry, T. 7 steps to success at the free throw line // Tom Amberry, Philip Reed, Throw Free. – [w. a p. e.], 1996. – 104 p.
196. Balsevich, V. K. Main regularities of human motoric's ontogenesis and their actualization in practice of school sport / V. K. Balsevich, L. I. Lubysheva // 6-th Sport Kinetics Conference '99. Ljubljana, Slovenia. – 1999. – P. 66–69.
197. Blakeslee, M. L. The Effects of a Mental Skills Training Package on Equestrians / M. L. Blakeslee, D. M. Goff // Sport Psychologist. – 2007. – Vol. 21, № 3. – P. 288–301.
198. Bompa, T. O. Physiological Intensity Values Emploued to Plan Endurance Training / T. O. Bompa // Track Technique. – 1989. – Vol. 108. – PP. 3435–3442.
199. Bump, L. A. Sport Psychology for Coaches / L. A. Bump. – Vilnius : LISC, 2000. – P. 231–251.
200. Frey, M. Collegiate Athletes' Mental Skill Use and Perceptions of Success : An Exploration of the Practice and Competition Settings / M. Frey, P. L. Laguna, K. J. Ravizza // Journal of Applied Sport Psychology. – 2003. – Vol. 15, № 2. – P. 115–128.
201. Gandolfi, G. NBA Coaches playbook: techniques, tactics, and teaching points / G. Gandolfi ; II National Basketball Coaches Association. – [w. a p. e.], 2009. – 344 p.
202. Gardner, H. Frames of mind : The theory of multiple intelligences / H. Gardner. – L. : Heinemann. 1983. – 433 p.
203. Harris, D. Footwork-key to good jump shooting / D. Harris // Athletik Journal. – [w.a p. e.], 1989. – 32 p.

204. Harris, D. V. Creating your own instant relays of performance / D. V. Harris, B. L. Harris // *The Athlete Guide to Sport Psychology : mental Skills for Physical people*, Leisure press, 1984. – P. 95–113.
205. Hirtz, P. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport / P. Hirtz. – Berlin : Volk und Wissen, 1985. – 152 s.
206. Holzman, R. Basketball : winning strategy and tactics / R. Holzman, L. C. Lewin. – Macmillan, 1973. – 242 p.
207. Hopla, D. Basketball Shooting / Dave Hopla // *Human Kinetics*. – [w.a p. e.], 2012. – 152 p.
208. Hopla, D. Shooting instructions / D. Hopla. – Madison, 1997. – 101 p.
209. Howland, J. M. Mental Skills Training for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport / J. M. Howland // *Journal of Education*. – 2006. – Vol. 187, № 1. – P. 49–66.
210. Knight, B. Preparing to Play Basketball / B. Knight, F. Eksten, T. Garl. – [w.a p. e.], 1993. – 174 p.
211. Krause, Jerry V. Basketball Skills & Drills / Jerry V. Krause, Don Meyer, Jerry Meyer. – [w.a p. e.], 2007. – 255 p.
212. Loubysheva, L. Integration of Physical education and Sport for All as a perspective vector of children health's formation / L. Loubysheva, V. Balsevich // *Book of abstracts. 10th World Sport for All Congress, Rome, Italy, 11–14 November, 2004*. – P. 254.
213. Martens, R. Coaches guide to sport psychology / R. Martens. – Vilnius : LISC, 1999. – 172 p.
214. Ociepka, Bob. Basketball playbook 2 : all New Plays from the Best Coaches in the NBA / Bob Ociepka, Dale Ratermann. – [w.a p. e.], 2000. – 120 p.
215. Ommundsen, Y. Achievement goal orientation and perceptions of the competitive sport experience in Norway / Y. Ommundsen. – Oslo : Institute of social science, 2000. – P. 33–37.
216. Pim, Raiph L. Winning basketball: techniques and drills for playing better offensive basketball / L Pim Raiph. – [w.a p.], 2004. – 64 p.

217. Rockefeller, J. D. Basketball advantage / J. D. Rockefeller Jr. – Masach., 2005. – 73 p.
218. Rushall, B. S. Several principles of modern coaching / B. S. Rushall // Sports Coach. – 1985. – Vol. 8(3). – PP. 40–44 ; vol. 8(4). – PP. 21–23.
219. Saake, A. It s all in your mind. The bulletin / A. Saake // The national association of Basketball coaches of the United States. – March, 1990. – PP. 4–12.
220. Satton, K. Exercises in throws against exhaustion / Kevin Satton // FIBA Assist Magazine. – 2008, № 32. – PP. 12–17.
221. Sivils, K. Game Strategies and Tactics for basketball : Bench Coaching for Success / K. Sivils. – IN, Dog Ear Publishing, 2009. – P. 113.
222. St. Martin, Ted. The art of shooting baskets : from the free throw to the slam dunk / Ted St. Martin. – 2nd ed. – 2006. – 106 p.
223. Thelwell, R. C. The Effects of a Mental Skills Training Package on Gymnasium Triathlon Performance / R. C. Thelwell, I. A. Greenless // Sport Psychologist. – 2001. – Vol. 15, № 2. – P. 127–141.
224. Turner, L. F. Creative experiences through basketball / L. F. Turner, S. L. Turner // Inside sports. – 1993. – № 5. – P. 3–8.
225. Wilkes, G. Basketball / G. Wilkes. – Dubugue, Iowa : Wm. C. Brown, 1990. – 113 p.
226. Wright, F. L. The ultimate basketball book : a complete shooting guide. / F. L. Wright. – [w.a p.e.], 2003. – 125 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**ПРОТОКОЛ
педагогического наблюдения за студентами-баскетболистами
до, во время и после тренировочных занятий**

Проявляемые признаки, характеризующие психическое состояние спортсменов	До тренировки					Во время тренировки					После тренировки					Сумма баллов	Примечание
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Внимание																	
Эмоции																	
Выполнение ситуативных задач																	
Решительность																	
Напряженность																	
Сдержанность																	
Взаимодействие с членами команды																	
Отношение с тренером																	
Отношение с соперниками																	

Примечание: 1, 2, 3, 4, 5. – баллы проявления признаков, характеризующих психическое состояние баскетболистов.

Инструкция: протокол педагогического наблюдения за студентами-баскетболистами до, во время и после тренировочных занятий с учетом их типов темперамента составляется экспертами на каждого исследуемого по отдельности. Анализ производится с учетом их типов темперамента.

По пяти бальной системе оценивается уровень проявления игроками признаков, характеризующих психическое состояние.

Оценка. 1 балл – проявление умеренно; 2 балла – проявление выше умеренного; 3 – балла среднее проявление; 4 – балла высокое проявление; 5 – баллов очень высокое проявление.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

АНКЕТА

Для выяснения отношения экспертов вопросам регуляции психического состояния игроков сборной команды по баскетболу Вам предлагается анкета. Ответы должны быть отмечены с учетом исходного состояния эксперта
(Вы спортсмен или тренер) подчеркнуть

1. Ваши данные?

Ваш возраст, лет	Стаж занятий спортом	Спортивная квалификация	Стаж занятий спортом работы (Стаж работы если тренер)	Дополнительная информация
1.				Пол ж/м

2. Ваше отношение к вопросам регуляции психического состояния?

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отрицательное	Не имеет значения

3. Вы осведомлены о средствах психорегуляции?

1.	Да, я знаю о средствах психорегуляции применяемой в спортивной деятельности.
2.	Нет, но знаю о методике аутотренинга, которую можно использовать самостоятельно.
3.	Психорегуляция личное дело каждого спортсмена.
4.	Не осведомлён
5.	Свой вариант ответа

4. Необходимо ли спортсменам формировать адаптацию к соревнованиям?

1	Да, необходимо, так как это воспитывает сосредоточенность и умение распределять внимание
2	Нет, это неважно
3	Затрудняюсь ответить
4	Другой вариант ответа

5. Следует ли учитывать психическое состояние игрока накануне предстоящих соревнований?

1	Да, необходимо, так как это позволяет держать себя на контроле
2	Нет, это неважно
3	Затрудняюсь ответить
4	Другой вариант ответа

6. Знаете ли вы факторы проявления физиологических и психологических симптомов возбуждения перед соревнованиями;

1	Да, необходимо знать факторы проявления физиологических и психологических симптомов возбуждения перед соревнованиями
2	Нет, это неважно знать
3	Затрудняюсь ответить
4	Другой вариант ответа

7. Необходимо ли овладение средствами саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний и восстановления?

1	Да
2	Нет

8. Какие применяемые средства психорегуляции вам знакомы? Отметьте значком.

Средства	
Аутотренинг	
Самовнушение	
Самоанализ	
Психомышечная тренировка	
Психорелаксация	
Разминка	
Дыхательные упражнения	
Выполнение ритуала игры	
Моделирование игровой ситуации	
Переключение внимания	
Интеллектуальная игра	
Физические релаксационные упражнения	

9. Необходимо ли проведение разминки в день соревнований?

1	Да
2	Нет

10. Использовали ли Вы когда-нибудь стимулирующие препараты с целью активизации своего психического состояния?

1	Да
2	Нет
3	Не могу ответить

11. Как вы относитесь к учету типов темперамента игроков для регуляции и стимуляции состояния психической готовности перед соревнованиями?

1	Да, необходимо учитывать типы темперамента игроков для регуляции и стимуляции состояния психической готовности перед соревнованиями и после них
2	Нет, это не учитывать, так как все одинаковые
3	Затрудняюсь ответить
4	Другой вариант ответа

Спасибо за участие!

Обработка результатов анкетирования предполагает следующие действия: каждому респонденту раздается готовая анкета для опроса. Респондентом предлагается ответить на каждый вопрос без исключения с учетом предложенных вариантов ответов. Проведен анализ результатов анкеты.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Методика определения уровня ситуативной тревожности

Проводится с использованием опросника, позволяющего выявить особенности состояния личности, в конкретной сложной для неё ситуации.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений, которые характеризуют состояние вашего самочувствия в данный момент, и выберите наиболее подходящий вариант ответа (зачеркните соответствующее число):

«1» – нет, это не так, «2» – почти что так; «3» – верно; «4» – совершенно верно.

Не думайте слишком долго, отвечайте так, как вам подумалось в первый момент. Правильных или неправильных ответов не существует.

Бланк опросника

1. Вы спокойны 1 2 3 4
2. Вам ничего не угрожает 1 2 3 4
3. Вы находитесь в напряжении 1 2 3 4
4. Вы испытываете сожаление 1 2 3 4
5. Вы чувствуете себя свободно 1 2 3 4
6. Вы расстроены 1 2 3 4
7. Вас волнуют возможные неудачи 1 2 3 4
8. Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком 1 2 3 4
9. Вы встревожены 1 2 3 4
10. Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4
11. Вы уверены в себе 1 2 3 4
12. Вы нервничаете 1 2 3 4
13. Вы не находите себе места 1 2 3 4
14. Вы взвинчены 1 2 3 4
15. Вы не чувствуете скованности и напряжения 1 2 3 4
16. Вы довольны 1 2 3 4
17. Вы озабочены 1 2 3 4
18. Вы слишком возбуждены и вам не по себе 1 2 3 4
19. Вам радостно 1 2 3 4
20. Вам приятно 1 2 3 4

Каждый ответ оценивается в зависимости от выбранного утверждения в 1, 2, 3, 4 балла.

Ситуативная тревожность определяется по ключу:

Из суммы баллов по вопросам (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) вычтется сумма баллов по вопросам (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20), затем к полученному результату прибавить 50.

$S_T = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 =$

Результаты оцениваются следующим образом.

4 балла – низкий уровень тревожности (до 30 баллов);

3 балла – средний уровень тревожности (31–45 баллов);

2 балла – высокий уровень тревожности (46 баллов и более).

Определение уровня личностной тревожности.

Проводится с использованием опросника, позволяющего выявить особенности состояния тревожности как свойства личности, которое формируется при длительном воздействии различного рода факторов.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры с права означают следующие варианты ответов: «1» – почти никогда (ответ оценивается в один балл); «2» – иногда (ответ оценивается в два балла); «3» – часто (ответ оценивается в три балла); «4» – почти всегда (ответ оценивается в четыре балла).

Бланк опросника

1. Вы испытываете удовольствие 1 2 3 4
2. Вы быстро устаёте 1 2 3 4
3. Вы легко можете заплакать 1 2 3 4
4. Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие 1 2 3 4
5. Бывает, что вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения 1 2 3 4
6. Вы чувствуете себя бодрым человеком 1 2 3 4
7. Вы спокойны, хладнокровны и собраны 1 2 3 4
8. Ожидание трудностей очень тревожит вас 1 2 3 4
9. Вы слишком переживаете из-за пустяков 1 2 3 4
10. Вы бываете вполне счастливы 1 2 3 4
11. Вы принимаете всё слишком близко к сердцу 1 2 3 4
12. Вам не хватает уверенности в себе 1 2 3 4
13. Вы чувствуете себя в безопасности 1 2 3 4
14. Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей 1 2 3 4
15. У вас бывает тоска 1 2 3 4
16. Вы бываете довольны 1 2 3 4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют вас 1 2 3 4
18. Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть 1 2 3 4
19. Вы уравновешенный человек 1 2 3 4
20. Вас охватывает сильное беспокойство, когда вы думаете о своих делах и заботах 1 2 3 4

Личностная тревожность определяется по ключу:

Из суммы баллов по вопросам (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) вычтётся сумма баллов по вопросам (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19), затем к полученному результату прибавить 35.

$ЛТ = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 =$

Результаты оцениваются следующим образом.

4 балла – низкий уровень тревожности (до 30 баллов);

3 балла – средний уровень тревожности (31–45 баллов);

2 балла – высокий уровень тревожности (46 баллов и более).

Методика Шуберга

Вопросник

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?
5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы?
15. Могли бы Вы совершить авто турне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?
19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми, подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?
20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?
24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Ключ к тесту Шуберга. Подсчет значений методики Шуберга. Подсчитайте сумму набранных Вами баллов в соответствии с инструкцией. Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску. Значения теста: от -50 до +50 баллов. Меньше -30 баллов: слишком осторожны; от -10 до +10 баллов: средние значения; свыше +20 баллов: склонны к риску. Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Готовность к риску достоверно связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ПРИМЕР ВЕДЕНИЯ СТАТИСТИКИ ИГРЫ

№	И	О	2 очк.		3 очк.		штраф		АП	ПХ	БШ	Подборы			ПТ	ФС	Ф	Вр
			З/В	%	З/В	%	З/В	%				СЩ	ЧЩ	Вс				
1	26	8,4	2,5/6,0	42	0,6/1,7	35	1,7/1,9	86	0,7	0,9	0,2	3,5	1,8	5,3	1,7	1,8	3,0	23:52
2	8	4,3	1,0/2,4	42	0,8/3,1	24			1,3	1,0		1,8	0,1	1,9	1,8	0,8	0,5	23:01
3	19	3,8	0,8/1,7	45	0,6/1,6	39	0,4/1,0	44	0,2	0,2		0,8	0,4	1,2	0,6	0,7	1,0	8:52
4	17	2,5	0,3/2,2	13	0,4/1,6	26	0,6/0,9	69	0,2	0,6	0,2	0,7	0,8	1,5	1,6	0,7	1,6	14:22
5	5	18,4	4,8/10,4	46	2,2/6,4	34	2,2/4,2	52	2,0	1,8	0,4	5,0	1,2	6,2	2,6	4,8	3,0	30:29
6	21	2,4	1,0/2,3	44	0,0/0,2	0	0,4/0,6	78	0,1	0,1	0,1	0,9	1,2	2,1	0,6	0,7	2,3	11:52
7	3	12,3	3,3/6,3	53	0,7/4,0	17	3,7/5,0	73	4,0	1,3		5,3	1,3	6,7	9,0	5,0	2,7	25:53
8	25	9,3	2,4/5,6	43	0,6/2,4	25	2,7/3,8	70	3,2	2,2		2,5	0,8	3,3	5,1	4,4	3,5	27:20
9	22	12,5	4,5/9,0	49	0,5/1,2	38	2,3/3,4	68	0,9	1,8	0,4	5,2	2,0	7,2	2,8	3,0	2,6	27:49
10	2	9,5	3,0/8,0	38			3,5/6,5	54	2,0			5,0	1,0	6,0	1,0	4,0	3,5	24:20
11	17	1,6	0,5/1,4	35	0,1/1,4	8	0,3/0,4	83	0,9	0,7		0,8	0,5	1,3	1,2	0,4	1,2	11:30
12	10	6,4	2,9/6,2	46			0,7/1,3	50		0,3	0,3	3,6	2,3	5,9	2,0	1,0	1,4	16:43
13	28	4,6	1,4/5,3	27	0,1/0,8	13	1,4/2,1	69	2,1	1,4	0,1	2,7	0,6	3,3	3,3	1,5	1,7	22:32
14	24	8,6	1,6/4,5	35	1,0/3,8	25	2,5/3,6	70	1,3	0,9	0,3	4,0	1,3	5,3	2,8	3,2	4,0	28:31
15	26	7,3	1,5/3,7	40	0,7/3,3	22	2,1/2,8	74	0,9	1,2	0,1	1,9	1,5	3,4	2,2	2,4	2,7	22:01
16	26	4,4	1,5/4,2	35	0,2/0,7	24	1,0/2,0	51	0,4	0,7	0,0	2,2	1,0	3,3	1,4	1,8	1,5	16:31
17	13	1,2	0,0/0,3	0	0,4/1,6	22	0,1/0,2	50	0,5	0,4		0,7	0,5	1,2	0,9	0,3	1,4	11:42

Примечание: И – количество сыгранных игр; О – набранные очки за игру; 2 очк. З/В – 2-х очковые броски; заброшено бросков/всего бросков; % – процент реализации 2-х очковых бросков; 3 очк. З/В – 3-х очковые броски; заброшено бросков/всего бросков; % – процент реализации 3-х очковых бросков; Штраф – З/В – % – штрафные броски – заброшено/всего – % процент реализации; АП – атакующие передачи; ПХ – перехват мяча; БШ – накрывание мяча; Подборы СЩ/ЧЩ/Вс – подборы мяча – свой щит/чужой щит/всего; ПТ – потери мяча; ФС – фолы соперника на игроке; Ф – фолы; Вр. – сыгранное время.

Формула аутогенной тренировки

Этапы обучения	Исходные положения	Формулы аутогенной тренировки	Методические указания
<p>1 этап освоение и обучение методам аутогенной тренировки</p>	<p>И.П. лежа на спине</p>	<p>Мышечное расслабление и успокоение 1 вариант: Я чувствую покой. Я чувствую глубокий покой. Я отвлекаюсь от всякой спешки. Я освобождаюсь от внутреннего напряжения. Я расслабляюсь. 2 вариант: Все мои мысли направлены на покой. Я совершенно спокоен. Ничто не может мне помешать. Покой и равновесие наполняют меня. Я не делаю ничего, пусть все успокоится</p>	<p>На первом этапе обучения формулу читает руководитель, читает ровным голосом, монотонно и уверенно. 1 и 2 вариант повторяется три раза</p>
	<p>И.П. Сидя в удобном кресле</p>	<p>Расслабляю мышцы правой руки. Правая рука тяжелая. Сильно чувствую тяжесть правой руки. Правая рука все тяжелее. Она тяжелая, как свинец. Тяжесть правой руки большая. Тяжесть правой руки все сильнее. Не могу поднять</p>	<p>Выполняется несколько раз после 1 и 2 вариантов формулы аутотренинга</p>
		<p>Расслабляю мышцы правой ноги. Правая нога тяжелая. Ярко чувствую тяжесть правой ноги. Правая нога все тяжелее. Она тяжелая, как свинец. Тяжесть правой нога большая. Тяжесть правой ноги все сильнее. Не могу ее двинуть</p>	
	<p>Расслабляю мышцы левой ноги. Расслабляю мышцы правой ноги. Тепло течет по всему телу. Чувствую тепло во всем теле. Тело наполняется теплом. Мне хорошо. Чувствую легкость и свободу. Дышу свободно. Мне хорошо. Мне очень хорошо</p>		
<p>2 этап Формирования индивидуального стиля аутотренинга</p>	<p>И.П. сидя</p>	<p>Мне хорошо чувство тяжести исчезает. Все мое тело наполняется энергией. Я ощущаю бодрость и энергию. Дыхание глубокое и свободное. Я свободно подтягиваюсь. Открываю глаза</p>	<p>Формула для активизации психического состояния выполняется как заключительная формула для выхода из спокойного состояния</p>

3 этап Совершенствование техники аутотре- нинга		Я чувствую небольшой озноб. Мне прохладно, холодно. Мышцы легкие и активные. В мышцах легкое движение. Холод по всему телу увеличивается. Холодеет голова, затылок. Все мышцы легкие. По всему телу поднимается озноб. Я становлюсь более активнее. Взгляд предельно сосредоточен. Я полон энергией. Я активный. Я как мячик, быстрый свободный. Я полностью готов к работе. Я энергичен. Я действую	Сокращенный вариант ауто- генной трени- ровки Формула чита- ется быстро и энергично
--	--	---	---

Методические указания по применению аутогенной тренировки:

Формула аутогенной тренировки подбирается индивидуально для каждого игрока. Варианты аутогенной тренировки выполняются многократно для освоения. Далее формируется опыт регулярного использования эффективной формулы. Успокаивающий аутотренинг применяется для успокоения всего организма после физических нагрузок в различных исходных положениях. Мобилизующий – применяется для активизации спортсмена. Вышеперечисленные формулы аутотренинга могут применяться индивидуально, также в комбинации с другими средствами психорегуляции. Формулу тренинга можно записать на диктофон и включать по необходимости. Создание формул аутотренинга проводить с учетом типов темперамента игроков.

Например, для игроков с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности применяется комбинация несколько видов средств психорегуляции.

Формула комбинированной психорегуляции: переключение внимания (ПВ)+ разминка успокаивающая (Р)+ аутотренинг (А) успокаивающая формула +психомышечная тренировка (ПМТ).

Для тех, у кого низкий уровень ситуативной и личностной тревожности, может быть представлена следующая формула средств психорегуляции: переключение внимания на раздражители, повышающие активность: активная разминка, мобилизующая аутогенная тренировка, массаж, самовнушение и самоубеждение. Представленные примеры могут быть различными в зависимости от индивидуально-типологических особенностей игроков. Формулы психорегуляции могут меняться в зависимости от этапов подготовки.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Направленность дыхательных упражнений	Формула выполнения дыхательных упражнений	Методические указания
Расслабляющий	Вдох на раз, два пауза «и» затем медленный выдох на раз, два, три и четыре. Формула дыхания (2x1x4)	Короткий вдох (неглубокий) небольшая пауза и медленный выдох
	Вдох раз, два, три и медленный выдох на раз, два, три, четыре и пять	
Активизирующий	Вдох на раз, два, три, четыре, пять, выдох пауза выдох раз и два.	Вдох выполняется длиннее, чем выдох до тех пор, пока вдох не стал длиннее выдоха
В состоянии апатии	Формула дыхания (4x2x4) несколько раз; Далее комбинированно в позе медитации следующие формулы дыхания последовательно (4x2x3, 4x2x4, 5:2:3, 6:2:4, 9:2:4).	Обратить внимание на качество выполнения дыхательного акта. Чередовать с медитацией

Физические упражнения

Направленность упражнений	Содержание упражнения	Методическое указание по применению
Снижение напряжения		
Успокаивание	Быстрый бег, с переходом на беговые упражнения, далее прыжки, отжимания и переход на медленный бег и ходьбу	Упражнения в начале выполняются быстро с постепенным снижением темпа и скорости выполнения и переход более спокойное состояние. Упражнения выполняются в течение 10- 15 мин.
Активизация деятельности организма	Упражнения: ходьба с постепенным переходом на бег, постепенно включаем ускорения 10-20 м, ОРУ в активном темпе	Упражнения или разминка вначале начинается медленно постепенно наращиваем интенсивность до полной активизации организма.
Для зрительной и оперативной памяти	Ведение мяча в колонне по одному Задания 1 – взять в руки мяч и бег по кругу; Задание 2 – подбросить мяч и ускорение вперед; Задание 3 – мяч положить и выполнить прыжки в верх	По заданию тренера игроки выполняют задания различной трудности. Задания выполняются по сигналу, по хлопку, по команде.
Решение игровой ситуация	Игроку представляется на экране эпизод игры. Игрок должен по памяти показать этот эпизод с использованием оптимального тактического действия	Игровой эпизод выполняется с определенной скоростью. Если игроки показывают недостаточное внимание памяти и скорости то им разрабатывается специальные упражнения. в зависимости от успешности и не успешности выполнения задания игроками им меняется условия выполнения
Координация движения	Исходное положение – игроки стоят в одной шеренге. Тренер называет имена двух игроков.	Данное упражнение направлено на быстрое завладение игроком мяча.

	Они поворачиваются на 180 градусов, делая рывок, стараются завладеть мячом быстрее друг друга и доводить мяч до щита с броском по кольцу и возвращаются в исходное положение	
Удержание	Удержание нападающего двумя защитниками	Удержание нападающего по очереди или одновременно
Повторение игровых комбинаций с моделированием команды соперников	Игра: игровых комбинаций с моделированием команды соперников	С включением отдохнувших спарринг-партнеров

Варианты моделирования игровой ситуации

Моделируемая ситуация	Содержание	Условия реализации
Сильные соперники	Проводиться игра с моделированием команды соперника	В условиях повышенного утомления
Против трех нападающих	Организуется игра 2х4 или 4х2, или 2х3 или 3х2.	На уровне высокого эмоционального возбуждения
Проигрывание вариантов защиты под щитом	Организуется игра 2х4 или 4х2, или 2х3 или 3х2.	На уровне высокого эмоционального возбуждения и утомления
Проигрывание вариантов атаки	Организуется игра 2х4 или 4х2, или 2х3 или 3х2.	На уровне высокого эмоционального возбуждения
Проигрывание 3-4 связки	Организуется игра 2х4 или 4х2, или 2х3 или 3х2.	На уровне высокого эмоционального возбуждения
Теоретический тактический рисунок защиты и нападения	Организуется игра 2х4 или 4х2, или 2х3 или 3х2.	На уровне высокого эмоционального возбуждения

**Примерная схема
специальной психологической подготовки
баскетболистов к соревнованиям**

Решаемые примерные задачи:

1. Адаптация команды к игровым традициям вуза.
2. Формирование потребности к улучшению спортивных результатов.
3. Совершенствование необходимых психических функций, приемлемых баскетболистам.
4. Адаптация игроков к соревновательной обстановке.
5. Формирование потребности к регуляции психического состояния игроков.
6. Формирование состояния психической готовности игроков к соревнованиям.
7. Формирование и удержание оптимального уровня психического состояния.
8. Восстановление психического состояния до и после соревнований.

Условия реализации: особенно в предсоревновательной подготовке игроков команды.

В подготовительный период особо обратить внимание на процесс обучения умениям и навыкам использования средств психорегуляции с учетом психологического статуса каждого игрока.

Содержание	Задачи	Формула и средства реализации	Методическое указание
Формирование способности управлять своими действиями	Адаптация к условиям тренировок в вузе. Способность к преодолению препятствий и трудностей	Беседа, лекции, доклады, встреча с ведущими спортсменами, руководителями команды и вуза	Осуществляется круглогодично с большой персонализацией с учетом индивидуальных особенностей игроков команды
Волевая подготовка	Совершенствование волевых качеств: дисциплинированности, упорства, терпимости, настойчивости, инициативности	Беседа с тренером. Объяснение и убеждение. Приемы саморегуляции. Моделирование соревновательной деятельности	Изучение, оценка и выявление недостатков развития волевых качеств
Совершенствование восприятий спортсмена	Развитие и совершенствование чувства темпа, времени, игроков команды	Выполнение специальных упражнений с контролем времени выполнения. Контроль ЧСС. Контроль попадания мячом в корзину	Обратить внимание на развитие чувства мяча в различных условиях выполнения
Совершенствование интеллектуальных способностей игроков команды	Совершенствование и развитие наблюдательности за играми и за своими действиями. Устойчивости и быстроты мышления и решения ситуативных игровых задач в различных игровых комбинациях	Выполнение тренировочной игровой комбинации в усложненных условиях (игра с утяжеленным мячом); неожиданное препятствие в процессе игры; анализ игровых ситуаций	В течение спортивного сезона изучить физическую подготовленность игроков. Критический анализ соревновательной деятельности каждого игрока с учетом типов темперамента
Формирование способности саморегуляции психического состояния организма спортсмена	Совершенствование адаптации игроков к соревновательной обстановке. Овладение формулой саморегуляции своего	Контрольное участие в играх. Регуляция физической нагрузки перед игрой. Самоконтроль психического состояния.	Характеристика типов темперамента игроков в зависимости от различных игровых ситуаций.

	<p>психического состояния до игр и после игры. Контроль за эмоциональным состоянием организма. Контроль над нервно-психическим состоянием организма перед игрой.</p>	<p>Формула самовнушения для каждого игрока индивидуально. Формула аутотренинга. Культурно-массовые мероприятия с учетом типов темперамента игроков.</p>	<p>Обучение разработки и использование индивидуальных формул регуляции психического состояния игроков в зависимости от психологического статуса. Формула аутотренинга.</p>
<p>Формирование состояния психической готовности перед игрой</p>	<p>Анализ предыдущих соревнований с учетом преимущества и недостатков игроков в зависимости их игрового амплуа</p>	<p>Просмотр видеороликов. Обсуждение соревновательного опыта игроков и соперников команды</p>	<p>Реализация в предсоревновательной подготовке. Уточнить условия соревнований</p>
<p>Формирование активности соревновательной деятельности</p>	<p>Определение формулы успеха. Повышение мотивированности на лучший результат. Сбор информации о соревнованиях</p>	<p>Изучение индивидуальных особенностей игроков в соревновательных условиях</p>	<p>Соответствие мотивов игроков и цели соревнований. Особенности и условия проведения соревнований</p>
<p>Формирование оптимального уровня эмоционального состояния перед соревнованиями. Совершенствование помехоустойчивости игроков</p>	<p>Ознакомление с условиями соревнований и залом. Уточнение целей и задач предстоящей игры. Определение средств регуляции психического состояния игроков</p>	<p>Проведение разминки в зале для будущих стартов. Убеждение игроков тренером перед игрой. Обсуждение действий каждого игрока. Установка на регуляцию психического состояния</p>	<p>Формула регуляции психического состояния игроков составляется индивидуально для каждого игрока</p>
<p>Восстановление нервно-психического состоянию и переход к состояниям боевой готовности</p>	<p>Анализ прошедших игр. Корректировка задач следующей игры. Уточнение мотивов игроков. Восстановление организма</p>	<p>Формула самовнушения. Мотивация. Аутотренинг. Самоанализ психического состояния. Включение восстановительных мероприятий в сочетании со средствами психорегуляции</p>	<p>Контролировать комплексность реализации восстановительных мероприятий средствами психорегуляции с учетом типов темперамента игроков. После соревнований нагрузок снизить до 25 % от общего объема</p>

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	13
1.1. Анализ современной системы тренировочного процесса студентов- баскетболистов.....	13
1.2. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятель- ности студенческих сборных команд по баскетболу.....	17
1.3. Особенности видов спортивной подготовки в игровых видах спорта к соревновательной деятельности	23
1.4. Учет типологических особенностей в индивидуализации спортивной подготовки студентов-баскетболистов к соревновательной деятельности	30
Заключение по первой главе	35
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	37
2.1. Методы исследования	37
2.2. Организация исследования.....	41
ГЛАВА III. ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИС- ТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА	43
3.1. Роль индивидуализации спортивной подготовки студентов-баскет- болистов к соревновательной деятельности.....	43
3.2. Определение индивидуальной типологии энергетического статуса организма студентов-баскетболистов и их характеристика с учетом пре- имуществ и недостатков	47
3.3. Анализ корреляционных связей между показателями функциональ- ного состояния и резервных возможностей у баскетболистов (студентов) с учетом их типов темперамента	57
3.4. Методика спортивной подготовки студентов-баскетболистов к сор- евновательной деятельности с учетом типологии энергетического статуса и педагогические условия их реализации	63
Заключение по третьей главе	75

ГЛАВА IV. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ТИПОЛОГИИ ЭНЕРГИТИЧЕСКОГО СТАТУСА.....	77
4.1. Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности студентов-баскетболистов до и после эксперимента.....	77
4.2. Анализ показателей технико-тактической подготовленности студентов-баскетболистов до и после эксперимента	82
4.3. Функциональное и психическое состояние студентов-баскетболистов до и после эксперимента.....	87
4.4. Соревновательная деятельность студентов-баскетболистов за период эксперимента.....	101
Заключение по четвертой главе	105
ВЫВОДЫ	111
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	115
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	116
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	143

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ ИЗДАНИЯ:

Интерфейс электронного издания (в формате pdf) можно условно разделить на 2 части.

Левая навигационная часть (закладки) включает в себя содержание книги с возможностью перехода к тексту соответствующей главы по левому щелчку компьютерной мыши.

Центральная часть отображает содержание текущего раздела. В тексте могут использоваться ссылки, позволяющие более подробно раскрыть содержание некоторых понятий.

МИНИМАЛЬНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Минимальные системные требования: Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше; 8x CDROM; разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf.

СВЕДЕНИЯ О ЛИЦАХ, ОСУЩЕСТВЛЯВШИХ ТЕХНИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ И ПОДГОТОВКУ МАТЕРИАЛОВ:

Оформление электронного издания : Издательский центр «Удмуртский университет».

Компьютерная верстка: Т.В. Опарина

Подписано к использованию 24.06.2024

Объем электронного издания 2,2 Мб

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021

Тел. : +7(3412)916-364 E-mail: editorial@udsu.ru
