

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 5 / 2024, Vol. 12, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/20PDMN524.pdf>

5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Макеева, В. С. Регулирование психофизического состояния баскетболисток на тренировочном этапе подготовки / В. С. Макеева, К. Ма // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/20PDMN524.pdf>

For citation:

Makeeva V.S., Ma K. Regulation of the psychophysical state of basketball players at the training stage of preparation. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(5): 20PDMN524. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/20PDMN524.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 796.323

Макеева Вера Степановна

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
Профессор кафедры «Теории и методики баскетбола»
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: vera_191@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5969-4324>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=159045

Ма Кэхан

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
Соискатель кафедры «Теории и методики баскетбола»

Регулирование психофизического состояния баскетболисток на тренировочном этапе подготовки

Аннотация. В исследовании раскрывается методика обучения регулированию психофизических состояний баскетболистками 13–15 лет на тренировочном этапе подготовки. Выбор данной методики обусловлен возрастными особенностями баскетболисток 13–15 лет, для которых характерна гетерохронность физического и функционального развития, которое в свою очередь оказывает значительное влияние на характер проявления регуляторной функции. Необходимость достижения оптимального регулирования силовых, пространственных характеристик, а также временных интервалов, умения управлять психическим состоянием восприятия, внимания, памяти, мышления, воли в значительной степени определяют эффективность соревновательной деятельности спортсмена и характер всей его спортивной карьеры в будущем. С этой целью разработана методика обучения регулированию психофизического состояния баскетболисток в тренировочном процессе, предусматривающая формирования необходимых знаний о современных средствах формирования умений и навыков оценивать своё психофизическое состояние, подбирать средства и методы, реализовать их в практике для достижения оптимального психофизического состояния в условиях стрессовых факторов соревновательной деятельности. С этих позиций процесс обучения осуществляется на этапах информирования, адаптации, реализации и коррекции и следующих формах занятий: комплексных в восстановительном цикле, отдельном тренировочном занятии, самостоятельных занятиях и выполнении домашних заданий, с учетом анализа индивидуальных особенностей, а также подбора и составления комплексов упражнений определённой направленности. Оценка регулирования психофизических состояний определяли по критериям: когнитивному, деятельностному и мотивационному. Это

позволит обеспечить участие каждой спортсменки в оценке своего образа, состояний и возможностей, способствовать расширению сферы осознания личных потребностей, желаний, чувств, которые кодируются в разных телесных состояниях, готовят к реалистичному разрешению внутренних конфликтов, формируют перестройку когнитивной сферы, обеспечивает адекватность состояний реалиям жизни.

Ключевые слова: баскетболистки 13–15 лет; тренировочный этап; гетерохронность развития; регулирование психофизических состояний; методика обучения

Актуальность

Анализ особенностей спортивной подготовки баскетболисток подросткового возраста показал, что регулированию психофизического состояния после интенсивных тренировочных нагрузок, характерных для современного баскетбола, необходимо уделять внимание в связи с возникающими диспропорциями в тонусно-силовых характеристиках, достижении равновесия между правой и левой половиной тела, профилактического воздействия на суставно-связочный аппарат, регулирования психоэмоционального состояния и снятие нервно-психического напряжения [1–3].

Однако исследования, направленные на усвоение навыков и умений регулирования психофизического состояния в подготовке баскетболистов имеют фрагментарный характер, а в подготовке баскетболистов-подростков мы не нашли сведений, составляющих научный интерес.

Цель исследования: определить целесообразность разработки методики регулирования психофизического состояния баскетболисток на тренировочном этапе подготовки. В соответствии с целью сформулированы следующие **задачи:**

1. Выявить проблемные аспекты и перспективные направления регулирования психофизического состояния баскетболистками на тренировочном этапе подготовки.
2. Разработать методику обучения по регулированию психофизического состояния баскетболистками в тренировочном процессе.

Организация исследования: разработка методики регулирования психофизического состояния осуществлялась для баскетболисток 13–15 лет, имеющих спортивные разряды и занимающихся в детском баскетбольном клубе (ДБК) «Спартак» (г. Видное).

Основное содержание исследования. Для установления актуальности постановки первой задачи мы обратились к приказу Министерства спорта, изданному 22 ноября 2023 г. в котором раскрываются основное содержание и направления работы с подростковыми командами по баскетболу.¹ В указанной программе установлена необходимость работы над следующими аспектами подготовки, составляющими для нас особый интерес это основные направления образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», направленные на освоение умений и навыков регулирования психофизического состояния баскетболистками на тренировочном этапе подготовки: учет соревновательной деятельности, самоанализ, структура и содержание дневника обучающегося; двигательные представления; общая психологическая подготовка, базовые и системные волевые качества личности.

¹ Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2023 г. № 857 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол".

Выбор данной методики обусловлен возрастными особенностями баскетболисток 13–15 лет, для которых характерна гетерохронность физического и функционального развития. Оно в свою очередь оказывает значительное влияние на характер проявления регуляторной функции. Гетерохронность физического развития проявляется в усиленном росте и наращивании мышечной массы при отставании в развитии костной системы.

В психологическом плане она проявляется в эмоциональной незрелости, недостаточных умениях контролировать собственное поведение, соизмерять свои возможности с желаниями.

Самоанализ — внутреннее обращение на себя переходит в процесс регулирования своих состояний в форме заполнения дневника (в виде создания понятийного поля происходящих процессов и состояний), волевая подготовка (как форма реализации саморегуляции).

В совокупности проявление психофизических состояний приводит к возникновению определенных эмоциональных состояний, которые различают по величине возбуждения центральной нервной системы, доминирующими из которых являются характер переживаний, проявляемых в различных формах психологических состояний и активное/пассивное проявление двигательной деятельности.

Поэтому умение регулировать своё состояние приводит спортсмена к самостоятельному решению вопросов регулирования своих возможностей в соответствии с требованиями той или иной деятельности, а накопление опыта саморегуляции позволяет инициировать, организовывать, контролировать свою деятельность в решении поставленных задач [4]. Это, свою очередь, позволяет осваивать новые аспекты соревновательной деятельности, раскрывая у себя новые возможности.

Процесс регулирования имеет определённые этапы планирования, реализации, и поддержание деятельности, формируя способность адекватного и гибкого поведения в сложных игровых ситуациях соревновательной деятельности [5; 6].

Спортивная подготовка баскетболисток в подростковом возрасте (13–15 лет) характеризуется сложными функциональными и физиологическими перестройками, которые сопровождаются десинхронизацией функций организма.

В связи с тем, что в подростковом возрасте наблюдается недостаточность сформированности ведущих систем организма, занятия баскетболом необходимо проводить с учётом индивидуальных особенностей игрока. Попадая под пресс высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, подростки испытывают проблемы в области позвоночника, коленей, голеностопов, что в дальнейшем увеличивает риск получения травмы. Поэтому необходимо осуществлять их профилактику, уделять внимание динамике психофизического состояния, искать пути регулирования в сторону их оптимизации, работать с частями тела, которые в процессе тренировочной деятельности подвержены наибольшему риску повреждения.

Внедрять мероприятия необходимо с самых ранних этапов подготовки. Поэтому была разработана и включена при подготовке баскетболисток на тренировочном этапе подготовки, методика обучения регулирования психофизического состояния, раскрывающая формирование знаний, умений и навыков, а также методов ее использования в тренировочной и соревновательной деятельности. Это означает, что наряду с общим профилактическим воздействием на мышечно-связочный аппарат, необходимо говорить о подходе к регулированию психофизического состояния баскетболисток как к целостному сложному процессу, ценностном отношении к овладению средствами и методами, а также к организационным аспектам обучения, особенно на тренировочном этапе, что служит залогом успешной спортивной карьеры и выступлений в соревнованиях в будущем [7; 8].

Разработка методики обучения регулированию психофизического состояния, предполагает решение следующих задач:

Формирование знаний о современных средствах регулирования психофизического состояния баскетболисток.

Формирование умений оценивать своё психофизическое состояние и подбирать средства и методы, способствующие достижению оптимального психофизического состояния.

Формирование навыков регулирования своего психофизического состояния.

Задачи, направленные на регулирование психофизических состояний, включают коррекцию тонусно-силовых характеристик, профилактическое воздействие на суставно-связочный аппарат, распознавание психо-эмоционального состояния, снятие нервно-психического напряжения.

Процесс обучения предполагает следующие этапы: этап информирования, адаптации, реализации и коррекции.

Этап информирования включает теоретические занятия, направленные на формирование знаний о способах регулирования психофизического состояния баскетболисток в годичном цикле подготовки.

Этап адаптации включает практическое ознакомление с базовыми действиями, принципами движения расслабления и освоении средств и методов в тренировочном процессе. Баскетболистки учились оценивать физическое и психологическое состояние с помощью простейших тестов и методик; подбирать упражнения в соответствии со своими индивидуальными предпочтениями и возможностями.

Этап реализации преследует цель апробировать на практике комплекс средств регулирования психофизического состояния в годичном цикле подготовки. В рамках этапа включались упражнения на восстановление как в отдельные занятия, так и комплексы упражнений на растягивание/расслабление в циклах тренировочных занятий.

Этап коррекции направлен на использование приёмов, восполнение недостающих знаний, умений и навыков по регулированию психофизического состояния спортсменок. Для коррекции возникающих состояний давались рекомендации и предлагались комплексы упражнений для самостоятельного выполнения в тренировочных занятиях.

В рамках годичного цикла подготовки использовались следующие формы занятий: комплексные занятия в восстановительном цикле; выполнение комплексов упражнений для мышечного расслабления в процессе тренировочных занятиях и между ними; занятия, направленные на использование приёмов регуляции психоэмоционального состояния, снижения нервно-психического напряжения и стресса; самостоятельные занятия по использованию упражнений (на растягивание, расслабление, снятие мышечного гипертонуса, восстановление физического баланса); индивидуальные домашние задания, предполагающие анализ индивидуальных особенностей, а также подбор и составление комплексов упражнений определённой направленности.

Оценка регулирования психофизических состояний определялась по следующим критериям: когнитивному, деятельностному и мотивационному.

Когнитивный компонент решает задачи по оценке знаний и умений использования основных приёмов регулирования физического и психологического состояния после спортивных нагрузок. Необходимая информация предоставлялась как на теоретических, так и в рамках практических занятий.

Деятельностный компонент свидетельствует о степени сформированности умений ориентироваться в многообразии средств, подборе упражнений, в наибольшей степени способствующих нормализации психофизического состояния. Выполнялись задания, направленные на отслеживание физического и психологического состояния, оценки комфортных/дискомфортных ощущений в теле, частоты их возникновения, и, исходя из этого, обеспечивать подбор средств регулирования психофизического состояния.

Мотивационный компонент характеризует изменения эмоционального состояния, степень формирования потребности использовать в тренировочном процессе современные средства регулирования психофизического состояния.

Результатом методики выступает осознание значимости баскетболистками применения умений и навыков регулирования своего психофизического состояния в процессе подготовки к соревновательной деятельности (табл. 2).

Таблица 2

Критерии оценки основных компонентов готовности баскетболисток 13–15 лет к регулированию психофизического состояния

| Компоненты | Уровни проявления критериев | | |
|--------------------------|--|---|---|
| | низкий | средний | высокий |
| Мотивационный компонент | эмоциональная удовлетворённость процессом тренировки | | |
| | отсутствует | присутствует эпизодически | присутствует постоянно |
| | потребность применять средства и методы регулирования психофизического состояния как на тренировке, так и в межсезонный период, по мере необходимости исходя из текущего состояния организма | | |
| | отсутствует | присутствует эпизодически | присутствует постоянно |
| Когнитивный компонент | теоретическое владение методиками регулирования психофизического состояния | | |
| | в теории не владеет основными средствами и методами регулирования состояний, не умеет применять их в конкретных условиях соревнований и тренировки | обоснованно подбирает средства и методы в зависимости от своего физического и психологического состояния, действует строго по образцу | ориентируется в существующих средствах и методах регулирования психофизического состояния, легко подбирает их для достижения конкретных целей в нестандартных ситуациях |
| Деятельностный компонент | практическое владение методиками психофизического состояния | | |
| | плохо ориентируется в многообразии и использовании средств регулирования, не всегда правильно подбирает упражнения, подходящие для конкретной ситуации | с трудом ориентируется в многообразии средств, обосновывает подбор упражнений в той или иной ситуации, но допускает ошибки | легко ориентируется в многообразии средств регулирования, правильно подбирает необходимые упражнения для конкретной ситуации |
| | уровень развития психических процессов (переключение, распределение внимания, особенности восприятия) | | |
| | уровень технической подготовленности | | |
| | уровень развития волевых качеств и личностных особенностей | | |
| | низкий | средний | высокий |

Составлено авторами

Разработанная методика регулирования психофизического состояния баскетболисток 13–15 лет способствует самопознанию, самоисследованию переживаний, чувств и движений тела в процессе тренировки; обеспечивает участие каждой спортсменки в оценке своего образа, состояний и возможностей; расширяет сферы осознания личных потребностей, которые кодируются в разных телесных состояниях; готовит к реалистичному разрешению внутренних конфликтов; формирует перестройку когнитивной сферы, если оценка адекватна

реалиям или близка к ним. Осмысленный анализ своих психофизических состояний в практике соревновательной деятельности приводит к более глубокому восприятию и переработке информации и положительно сказывается на результатах соревновательной деятельности [9; 10].

ЛИТЕРАТУРА

1. Доронцев, А.В. Оценка применения амплитудных упражнений для профилактики спортивного травматизма в баскетболе / А.В. Доронцев, Н.А. Зинчук, Н.В. Ермолина, А.П. Ярошинская // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2020. — Т. 15. — № 3. — С. 24–28.
2. Карагодина, А.М. Релаксация как фактор повышения точности штрафного броска в баскетболе / А.М. Каргодина // *Juvenis Scientia*. — 2018. — № 7. — С. 22–24.
3. Ловягина, А.Е. Метакогнитивные факторы самооценки психической саморегуляции у спортсменов / А.Е. Ловягина // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. — 2021. — Т. 1. — № 1–2. — С. 78–83.
4. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности. — Москва; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2010. — 232 с.
5. Макеева В.С., Ямалетдинова Г.А., Бруй К.Е. Психофизическая подготовка студентов: от обязанности к личностной потребности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15. № 1. С. 76–81.
6. Makeeva V.S., Ma C., Sablin A.B., Polevoy G.G. The relationship of mental processes with the technical fitness of basketball players aged 15–16 // *International Journal of Pharmaceutical Research and Allied Sciences*. 2023. Т. 12. № 2. С. 99–107.
7. Моросанова В.И. Дифференциально-психологические основы саморегуляции в обучении и воспитании подрастающего поколения // *Мир психологии*. — 2013. — № 2. — С. 189–200.
8. Володина А.А., Психологическая саморегуляция в спорте (на примере баскетбола) / А.А. Володина, А.А. Толмачёва, О.В. Габидулин, Н.В. Назарова // *Молодой ученый*. — 2017. — № 10. — С. 378–382.
9. Макеева В.С., Чернов С.В., Шайкина О.Е. Начальная подготовка юных баскетболистов на основе рефлексивно-деятельностного подхода // *Экстремальная деятельность человека*. 2021. № 1(59). С. 63–66.
10. Лосева И.В. К характеристике психологического климата команды баскетболисток 12–14 лет / И.В. Лосева, Макеева В.С., Анциферова Д.А., Мамедова А.Э. // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2019. Т. 4. № 4. С. 102–107.

Makeeva Vera Stepanovna

The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

E-mail: vera_191@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5969-4324>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=159045

Ma Kehang

The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Regulation of the psychophysical state of basketball players at the training stage of preparation

Abstract. The study reveals a methodology for teaching the regulation of psychophysical states by basketball players 13–15 years old at the training stage. The choice of this technique is due to the age characteristics of basketball players 13–15 years old, which are characterized by heterochrony of physical and functional development, which in turn has a significant impact on the nature of the manifestation of regulatory function. The need to achieve optimal regulation of strength, spatial characteristics, as well as time intervals, the ability to manage the mental state of perception, attention, memory, thinking, will largely determine the effectiveness of the athlete's competitive activity and the nature of his entire sports career in the future: on this end, a training methodology has been developed for regulating the psychophysical state of basketball players in the training process, which provides for the formation of the necessary knowledge about modern means of forming skills and abilities to assess their psychophysical state, select means and methods, and implement them in practice to achieve an optimal psychophysical state under the stress factors of competitive activity. From these points of view, the training process is carried out at the stages of informing, adaptation, implementation and correction and the following forms of classes: complex in a recovery cycle, a separate training session, independent classes and homework, taking into account the analysis of individual characteristics, as well as the selection and compilation of exercise complexes of a certain orientation. The assessment of the regulation of psychophysical states was determined according to the criteria: cognitive, activity and motivational. This will ensure the participation of each athlete in assessing her image, states and capabilities, contribute to expanding the sphere of awareness of personal needs, desires, feelings that are encoded in different bodily states, prepare for realistic resolution of internal conflicts, form a restructuring of the cognitive sphere, and ensure the adequacy of states to the realities of life.

Keywords: basketball players 13–15 years old; training stage; heterochrony of development; regulation of psychophysical states; teaching methodology