

Горовенко Е.С.<sup>1</sup>, Лешева Н.С.<sup>1</sup>, Корженевский Г.Э.<sup>2</sup>

## СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

<sup>1</sup> ИФКСТ, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

<sup>2</sup> ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

**Аннотация.** В статье показаны факторы, определяющие необходимость использования индивидуальных заданий в процессе общей физической подготовки (ОФП) баскетболистов студенческих команд. К ним относятся: разные росто-весовые показатели баскетболистов студенческих команд; различные игровые функции баскетболистов, исходя из их амплуа; генетически обусловленные различия в механизме энергетического обеспечения мышечной деятельности; повышенный интерес баскетболистов к использованию индивидуальных заданий; наличие высокой мотивации у баскетболистов к росту уровня общей физической подготовленности. Важны также объективные условия организации общей физической подготовки баскетболистов студенческих команд.

**Ключевые слова:** факторы; индивидуальные задания; общая физическая подготовка; баскетболисты студенческих команд.

Gorovenko E.S.<sup>1</sup>, Lesheva N.S.<sup>1</sup>, Korgenevskii G.E.<sup>2</sup>

## STRUCTURE OF FACTORS DETERMINING THE NEED FOR USE OF INDIVIDUAL TASKS IN THE PROCESS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF BASKETBALLERS OF STUDENT TEAMS

<sup>1</sup> IFKST, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

<sup>2</sup> S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

**Abstract.** The article shows the factors that determine the need to use individual tasks in the process of general physical preparation (OFP) for basketball players of student teams. These include: various growth and weight indicators of student basketball players; various game functions of basketball players, based on their role; genetically determined differences in the mechanism of energy supply of muscle activity; increased interest of basketball players in the use of individual tasks; the presence of high motivation among basketball players to increase the level of general physical fitness. The objective conditions for organizing the general physical training of student basketball players are also important.

**Keywords:** factors; individual tasks; general physical preparation; basketball players of student teams.

### Введение

Разработка новой модели тренировочного процесса баскетболистов студенческих команд требует усиления акцента на улучшении их общей физической подготовки (ОФП). В настоящее время все больше внимания уделяется использованию индивидуальных заданий в процессе тренировки баскетболистов. Это связано с особенностями ОФП баскетболистов и современной игры в баскетбол. Специфика организации ОФП баскетболистов студенческих команд значительно затрудняет проведение всех плановых мероприятий по проведению тренировочного процесса.

Это негативно сказывается на физическом состоянии баскетболистов студенческих команд. Использование индивидуальных заданий в процессе ОФП является эффективным средством профилактики неблагоприятного воздействия различных объективных факторов, влияющих на тренировочный процесс баскетболистов.

Вместе с тем, практика свидетельствует, что использование индивидуальных заданий имеет свои трудности.

**Результаты и обсуждение.** В связи с усилением акцента на улучшении ОФП баскетболистов, неотъемлемой составляющей их тренировки должно стать использование индивидуальных заданий. Однако работ, посвящённых проблеме использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов практически нет.

В научной литературе не нашли своего отражения вопросы, связанные с обоснованием технологии использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов, а также психолого-педагогических условий, необходимых для ее реализации.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена наличием противоречий:

- между высокими требованиями, предъявляемыми к ОФП баскетболистов и отсутствием научно разработанной технологии использования индивидуальных заданий в тренировочном процессе;

- между необходимостью повышения уровня развития физических качеств у баскетболистов и недостаточным научно-методическим обеспечением этого процесса.

Всё вышесказанное и определяет высокую значимость настоящего исследования, направленного на решение актуальной задачи с целью использования индивидуальных заданий в тренировочном процессе по улучшению ОФП баскетболистов. Решение этой задачи связано с выявлением факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов.

Для установления ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 72 тренеров баскетбольных студенческих команд вузов города СПб. Результаты этого исследования представлены в таблице 1. В качестве основных факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов, респонденты отнесли: разные росто-весовые показатели баскетболистов студенческих команд; различные игровые функции баскетболистов, исходя из их амплуа.

Значимыми факторами, по их мнению, являются: генетически обусловленные различия в механизме энергетического обеспечения мышечной деятельности; повышенный интерес баскетболистов к использованию индивидуальных заданий; наличие высокой мотивации у баскетболистов к росту уровня общей физической подготовленности. На их взгляд, важны также объективные условия организации ОФП баскетболистов.

Наиболее значимым фактором, определяющим необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов, по мнению респондентов, являются разные росто-весовые показатели спортсменов.

По мнению многих авторов, занимающихся оценкой росто-весовых показателей в спорте, данный фактор является доминирующим при выборе специализации спортсменов. установлен респондентами в качестве основного.

Таблица 1

**Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования индивидуальных заданий в процессе общей физической подготовки баскетболистов студенческих команд (n = 72)**

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель, %
1	Разные росто-весовые показатели баскетболистов студенческих команд	28,2
2	Различные игровые функции баскетболистов, исходя из амплуа	21,8
3	Генетически обусловленные различия в механизме энергетического обеспечения мышечной деятельности	17,7
4	Повышенный интерес баскетболистов к использованию индивидуальных заданий	12,3
5	Наличие высокой мотивации у баскетболистов к росту уровня общей физической подготовленности	10,1
6	Объективные условия организации общей физической подготовки баскетболистов студенческих команд	9,9

Респонденты обратили внимание на различные игровые функции баскетболистов, исходя из их амплуа. Данный фактор, по их мнению, также определяет необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов. Разное игровое амплуа баскетболистов требует развития разного уровня ОФП.

Известно, что требования к развитию быстроты у центровых игроков отличаются от требований к развитию этого качества у разыгрывающих игроков и т.д.

Значимым фактором, по мнению респондентов, являются генетически обусловленные различия в механизме энергетического обеспечения мышечной деятельности баскетболистов.

Различия в механизме энергетического обеспечения мышечной деятельности баскетболистов требуют разного подхода к использованию упражнений и к организации тренировочного процесса в целом.

Поэтому использование индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов позволит эффективно решить эту задачу.

В процессе исследований был выявлен повышенный интерес баскетболистов к использованию индивидуальных заданий. Поэтому данный фактор также определяет необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов. Практика показала, что использование индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов позволило качественно улучшить тренировочный процесс.

Респонденты обратили внимание на наличие высокой мотивации у баскетболистов к росту

уровня собственной общей физической подготовленности.

Это также определяло необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов.

Известно, что каждый баскетболист имеет индивидуальные функциональные возможности.

Они определяют способности игроков к перенесению физической нагрузки в процессе ОФП. Использование индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов учитывает эти способности.

В процессе исследований было установлено, что важны также объективные условия организации ОФП баскетболистов.

Дело в том, что условия обучения в вузе накладывают свой отпечаток на организацию ОФП баскетболистов. Летние и зимние каникулы негативно влияют на систематичность организации тренировочного процесса.

Поэтому возникает необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов.

Выполняя на каникулах индивидуальное задание, каждый баскетболист поддерживает себя в хорошей спортивной форме. Это, в свою очередь, способствует улучшению уровня ОФП баскетболистов.

**Заключение.** Выявленные факторы определяют необходимость использования индивидуальных заданий в процессе ОФП баскетболистов студенческих команд. Учет этих факторов позволил в значительной степени улучшить тренировочный процесс с баскетболистами.

Список источников

1. Болотин А.Э., Сильчук А.М., Сильчук С.М. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих. Вестн. Рос. воен.-мед. акад. – 2015. – № 2 (50). – С. 154-156.
2. Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков. Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2 – С.40-41.
3. Яцык, Ф.З. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе развития выносливости у биатлонисток. «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2019. – № 1. – С.30-36.
4. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2016), "Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries", Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 16(4), Art. 188, pp.1177-1185.
5. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), "Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity", 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 Oktober, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126-131.
6. Bolotin A.E., Bakayev V.V. and You C. (2018), "Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 13(2), pp. 240-244.
7. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
8. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
9. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
10. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
11. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
12. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
13. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
14. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
15. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
16. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
17. Шеголев В.А., Шедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
18. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
19. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
20. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
21. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
22. Селитреникова Т.А., Сырова С.В. «К вопросу физиологической адаптации высококвалифицированных спортсменов» // «Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки», Тамбов. – 2019, Т. 24. - № 183.
23. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «Аспекты разработки методики физической реабилитации школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы» // «Культура физическая и здоровье», Воронеж. - № 2 (70), 2019. – С. 158-163.
24. Селитреникова Т.А., Дерябина Г.И., Платонова Я.В., Лернер В.А., Филаткин А.С. «К вопросу формирования и совершенствования координационных способностей младших школьников с нарушениями слухового анализатора» // «Наука и спорт: современные тенденции», Казань. № 1 (Том 22), 2019. С. 29-35.
25. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «К вопросу оценки уровня психологической тревожности школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы» // «Культура физическая и здоровье», Воронеж. - № 3 (71), 2019. – С. 131-133.
26. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «Физическая культура как компонент здорового образа жизни подрастающего поколения» // Мат-лы конф. Саратов 30.05.2019, С. 83-88.
27. Селитреникова Т.А. «Особенности функционирования кардиореспираторной системы учащихся специальных (коррекционных) школ-интернатов I-IV видов» // Мат-лы науч.-практ. конф ППС НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – С. 173-175.
28. Селитреникова Т.А. «Влияние регулярных тренировок на уровень сформированности психических процессов будущего специалиста» // Мат-лы конф Тамбов, 2019. – С. 266-269.
29. Селитреникова Т.А., Козадаев М.Г. «Формирование положительной мотивации к занятиям профессионально-прикладной направленности у будущих военнослужащих» // Мат-лы XV конф Тамбов, 27.05-02.02.2019. С.231-236.
30. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «Медико-физиологическое обоснование дозирования физических нагрузок младших школьников» // Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф « Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 85-90.
31. Селитреникова Т.А., Смыслов А.П. «Определение косвенных показателей выносливости школьников с сердечно-сосудистой патологией» // Мат-лы Междунар. науч.-практ. Конф, Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 251-255.
32. Селитреникова Т.А. «Особенности функционирования кардиореспираторной системы школьников с сенсорными заболеваниями при занятиях физическими упражнениями» // Мат-лы Конф, Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 255-258.
33. Яковлев В.В., Селитреникова Т.А. «Воздействие спортивных тренировок на состояние кардиореспираторной системы организма курсантов» // Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф, Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 312-314.
34. Селитреникова Т.А. «Контроль организации учебного процесса по адаптивной физической культуре в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения» // Мат-лы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф, Йошкар-Ола, 2019. – С. 96-102.
35. Селитреникова Т.А., Яковлев В.В. «Контроль организации учебного процесса по адаптивной физической культуре в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения» // Мат-лы конф., Красноярск, 1 июня 2019 г. – С.288-292.
36. Селитреникова Т.А. «К вопросу совершенствования тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки» // Психолого-педагогический журнал «Гуадеамус». Тамбов, 2019. № 2 (40). Т. 18. С.71-78.
37. Селитреникова Т.А. «К вопросу организации и проведения внеучебных занятий реабилитационной направленности со школьниками» / Т.А. Селитреникова, Е.В. Запорожцев, В.С. Селитреникова // Мат-лы конф. 28 ноября 2019 года. – Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2019. – С 238-240.