

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ  
И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ  
В СПЕЦИФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ**

**Клименко А. И.**, канд. пед. наук, проф.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону,  
Российская Федерация

**Аннотация.** Рассмотрены особенности воспитания ловкости в процессе подготовки баскетболистов. Раскрыта проблематика взаимосвязи воспитания всех физических качеств и сохранения здоровья. Выявлена тенденция снижения спортивных успехов баскетболистов, связанная с уменьшением и структурой общей физической подготовки. Результаты исследования показали неоднозначность используемых в современной практике подготовки баскетболистов средств и методов.

**Ключевые слова:** воспитание физических качеств, ловкость, координационные способности, баскетболисты, здоровье, спортивная подготовка.

Воспитание физических качеств спортсменов всегда сопряжено с вопросами их оптимального сочетания в рамках общей и специальной физической подготовки. Если на начальных этапах многолетней подготовки гармоничное воспитание всех физических качеств вполне оправдано, то в дальнейшем основное внимание уделяется по вполне объективным причинам (увеличивается доля специальной физической подготовки) тем физическим качествам, которые являются наиболее приоритетными в соревновательной борьбе. В баскетболе это, в первую очередь, ловкость и быстрота. В какой-то мере выносливость, но современный уровень данного физического качества в отечественных командах даже самого высокого ранга оставляет желать лучшего. Проблема же заключается во взаимосвязи всех физических качеств, а недостаточное воспитание одного влечет за собой его негативное влияние на ведущие, в том числе и ловкость. При этом насыщенная игровая практика не дает в полной мере (в первую очередь за счет недостатка объемов общей физической подготовки) сформировать базовую функциональную подготовку организма спортсмена, что отрицательно сказывается на специальной подготовке, а также на адаптационных возможностях организма, в том числе снижении иммунитета, подверженности болезням и травмам. Исследования

в данном направлении являются актуальными как в мужском, так и женском баскетболе.

В работе использовались теоретические методы исследования (анализ литературы, сравнительный анализ, обобщение), а также многолетний собственный практический (тренерский) и педагогический (руководство кафедрами спортивных игр вузов республик бывшего СССР). Сравнительный анализ включал планы подготовки ведущих баскетбольных клубов СССР, включая сборную команду и участие в Олимпийских играх, зарубежных клубов (преимущественно Африки), баскетбольных команд РФ различного уровня образца последних десятилетий.

Особенностью всех игровых видов спорта, включая баскетбол, является достаточно плотный соревновательный календарь и график турниров, что не совсем благоприятно сказывается на базовой (общей подготовке). Исключением является только начальный этап подготовки, да и тот включает в соответствии с действующим федеральным стандартом спортивной подготовки лишь 16-20% от общего объема [2].

На последующих этапах доля общей физической подготовки снижается до 10%, что явно не хватает для базовой подготовки [2].

Для баскетбола очень важен рост спортсмена (один из ключевых критериев отбора) и способность быстро осваивать новые двигательные действия (ловкость). Для волейбола такие же требования, однако степень контактной спортивной борьбы несколько иной. В баскетболе (хоть и не в такой степени, как в футболе, хоккее и тем более в регби) контактная борьба требует быстроты и силовой работы. Длительность игры или ее отдельных отрезков (особенно интенсивного характера) существенно влияют на возможность концентрироваться, следить за площадкой, игроками, мячом. То есть недостаточный уровень быстроты, силы, выносливости, гибкости в совокупном итоге негативно сказывается непосредственно на ловкости. И чем выше нагрузка (физическая, психическая), тем это влияние сильнее.

Результаты сравнительного анализа и сопоставления показателей общей и специальной физической подготовленности баскетболистов разных поколений показал достаточно высокий уровень базовой функциональной и атлетической подготовки отечественных спортсменов на рубеже 80-90-х годов прошлого столетия (как мужчин, так и женщин) и их снижение в последующие годы.

Современный уровень общей физической подготовленности большинства баскетболистов (за редким исключением) отстает от лидеров мирового баскетбола, хотя буквально несколько десятилетий все было иначе.

Если сравнивать планы подготовки, то в целом за последние десятилетия увеличились объемы отдельных разделов спортивной подготовки в ущерб общей физической подготовке (в среднем на 4–11% в зависимости от этапа и структуры самой подготовки).

Объем беговой подготовки (как в общих объемах, так и в различных зонах интенсивности) и силовой подготовки различаются существенно (в некоторых случаях отмечается снижение до 22-28%).

Оценка функциональной подготовленности баскетболистов различных регионов России, проведенная комплексной научной группой Южного федерального университета (2014–2024гг.), подтвердила данный тезис. Даже у игроков команд, обладающих (по опросам специалистов) высокими общефизическими показателями, фиксировались (в 83% случаев) средние и ниже средних уровни общефизической и функциональной подготовленности. А в некоторых случаях отмечались показатели, сравнимые даже с людьми, которые не занимаются спортом.

Низкая функциональная подготовленность, в свою очередь, предвестник травм и болезней спортсменов. Высокое напряжение на соревнованиях, интенсивная подготовка к играм на фоне относительно слабой базовой подготовки неблагоприятно сказываются на здоровье как юных баскетболистов, так и спортсменов высокого класса.

Специфика игровой практики баскетболистов нуждается в поиске форм, средств и методов, позволяющих нивелировать отрицательные эффекты интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности, а также интенсифицировать направленное воспитание необходимых физических качеств, включая ловкость [1, 3].

Важно учитывать современные методики, проблемные аспекты ловкости и координационных возможностей [4, 5].

Адаптационные возможности организма напрямую зависят от системы подготовки и влияют на здоровье спортсменов [6].

Немаловажным аспектом являются и условия подготовки, сопровождение спортивной подготовки, команд и клубов.

Современная структура функционирования баскетбола несколько отличается от прежней (особенно советской) по многим параметрам. Однако

общие тенденции системы спортивной подготовки сохранились. Методики претерпели изменения, но общие основы остались прежними.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что в настоящее время существуют проблемы базовой общефизической подготовки юных баскетболистов, что негативно сказывается на показателях ловкости, здоровья и, как итог, спортивном результате. Поиск путей совершенствования спортивной подготовки основан на общей физической подготовке, ее реструктуризации и оптимизации.

#### Список использованной литературы

1. Дорофеева Е.Н., Визичканич Е.С., Прохоренко Е.С. Развитие координационных способностей баскетболистов 10-12 лет // Тенденции развития науки и образования, – 2024. – № 109-11. – С. 82–85.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Зарегистрирован 19.12.2022 № 71656)
3. Солодовник Е.М. Особенности тренировки основных двигательных качеств баскетболистов // Вопросы педагогики. 2020. № 7-1. С. 149– 153.
4. Фомин В.Л. К проблеме развития ловкости в спорте / Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редакторы: А.Т. Биналиев, А.А. Ташиян, В.М. Баршай, Ю.В. Иващенко. Ростов-на-Дону, 2023. – С. 354– 357.
5. Чертов Н.В. Проблемы тренировочных и оздоровительных эффектов в подготовке спортсменов / Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: Сборник материалов двенадцатой международной научной конференции. – Ростов-на-Дону - Таганрог, 2023. – С. 115–122.
6. Чертов Н.В., Ефремова Т.Г., Алдошин А.В., Алдошина Е.А. Способы совершенствования координационных возможностей спортсменов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, – 2021. – № 7. – С. 101– 107.