

Подготовка высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: современное состояние проблемы и пути ее решения

Эдуард Дорошенко¹, Руслана Сушко², Раса Крейвите³

АННОТАЦИЯ

Цель. Обобщить проблемы подготовки высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и определить пути их оптимизации.

Методы. Анализ и обобщение методической литературы и опыта ведущих специалистов; анализ протоколов соревновательной деятельности; педагогические наблюдения.

Результаты. Рассмотрены проблемы подготовки высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Отмечено, что показатели подготовленности существенно отличаются, что создает предпосылки для коррекции процесса подготовки. В исследовании использованы официальные статистические материалы чемпионата Европы по баскетболу 2015 г.

Заключение. Основными путями решения данной проблемы являются ротация состава команды с учетом уровня соревновательного процесса, комплекция команды с учетом прогнозных предположений о характере соревновательного процесса, подбор и использование высокоспециализированных упражнений, близких по характеру и интенсивности нагрузок к соревновательным, а также, учитывающих амплуа и индивидуальные особенности спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, подготовка, этап, соревнования, уровень, индивидуализация, амплуа, действия, показатели, результат.

ABSTRACT

Objective. To summarize the problems of highly skilled basketball players' preparation at the stage of maximum realization of individual capabilities and to determine the ways of their optimization.

Methods. Analysis and generalization of the data of methodical literature and experience of leading experts; analysis of competitive activity protocols; pedagogical observations.

Results. The problems of highly skilled basketball players' preparation at the stage of maximal realization of individual capabilities are discussed as follows: official international and national competitions, educational, control and friendly matches. It has been demonstrated that the given indices significantly differ, which creates prerequisites for correction of training process. Official statistical materials of European basketball championship 2015 have been used.

Conclusion. The major ways of the given problem solution are the rotation of team roster considering the level of competitive process, team staffing considering prediction assumptions about competitive process character, selection and use of highly specialized exercises similar in type and intensity of the loads to the competitive ones, which also take into account individual characteristics of athletes and their playing position.

Key words: basketball, preparation, stage, competitions, level, individualization, qualification, playing position, actions, indices, result.

Постановка проблемы. Современные тенденции развития спорта высших достижений характеризуются влиянием факторов профессионализации на подготовку и соревновательную деятельность спортсменов [5]. Особое значение приобретают характеристики учебно-тренировочного и соревновательного процессов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, связанные с совершенствованием технико-тактических действий.

Современное состояние проблемных вопросов общей теории подготовки и соревновательной деятельности спортсменов характеризуется достаточно полным и детальным изложением в фундаментальных исследованиях В. Н. Платонова [13] и Л. П. Матвеева [10].

Отдельного внимания заслуживают вопросы, связанные с периодизацией многолетней подготовки спортсменов, которые позволяют уточнить возрастные границы спортсменов и сконцентрировать направленность тренировочных воздействий в соответствии с целями и задачами определенного этапа подготовки [12].

Специалисты [2, 7, 11], изучающие проблему подготовки высококвалифицированных спортсменов в командных спортивных играх, выделяют следующее:

- сложность построения процесса подготовки с учетом выхода на максимальный уровень подготовленности не одного или нескольких игроков, а команды в целом;
- длительность игрового сезона и значительное количество игр требуют от игроков максимальных проявлений физической, технико-тактической и психологической подготовленности, обуславливают сложность решения данной проблемы;
- вариативность проведения турниров для национальных сборных команд (два матча плей-офф в отборочном цикле; двухнедельный финальный турнир чемпионата Европы) требует от игроков-лидеров умения эффективной реализации имеющегося технико-тактического потенциала в отдельном

матче или достаточно длительном турнире.

Параметры технико-тактической деятельности баскетболистов высокой квалификации в сочетании с соответствующим уровнем развития специальных двигательных качеств во многом определяют эффективность и результативность соревновательного процесса [9]. В этих условиях программы совершенствования технико-тактической подготовленности нуждаются в коррекции и индивидуальной направленности отдельных тренировочных занятий высококвалифицированных баскетболистов с учетом игрового амплуа, уровня соревновательного процесса, а также его качественных и количественных показателей. Это свидетельствует об актуальности и своевременности данного исследования.

В работах, посвященных изучению многолетней подготовки баскетболистов, накоплен значительный теоретический и исследовательский материал. Это относится к исследованиям В. М. Корягина [6], в которых освещены вопросы многолетней подготовки баскетболистов в контексте совершенствования отдельных сторон подготовленности спортсменов разных возрастных групп.

Вопросы индивидуализации подготовки баскетболистов рассмотрены в исследованиях Ж. Л. Козиной [3, 4]. Автор акцентирует внимание на особенностях построения индивидуальных программ подготовки баскетболистов с учетом амплуа и соответствия характеристикам интегральной общекомандной подготовленности. Пути решения данной проблемы находятся в плоскости научных дискуссий, требуют анализа, обобщения широкого круга факторов подготовки и соревновательного процесса: количественных и качественных показателей технико-тактических действий в официальных играх разного уровня (учебно-тренировочных, контрольных, национальных и международных).

В исследованиях С. Н. Елевича многолетняя подготовка в баскетболе рассмотрена с позиций управления, что позволило системно использовать средства и методы индиви-

дуализации в сочетании с интегральными подходами [1, 2].

В работах зарубежных ученых приоритет, как правило, отдается детальному изучению отдельных аспектов изучаемой проблемы. А. Scanlan и соавт. [17] проводили сравнительный анализ технико-тактических действий квалифицированных и высококвалифицированных баскетболистов чемпионата Австралии с целью определения количественных и качественных параметров этих показателей в соревновательном процессе. Авторы исследования считают, что данные показатели можно использовать в качестве исходной информации для определения направленности тренировочного процесса и построения программ подготовки.

J. Torres-Unda и соавт. [18] определили антропометрические и физиологические показатели баскетболистов разной квалификации на этапе специализированной базовой подготовки. Отмечено, что у баскетболистов определенного амплуа, как правило, более высокие показатели антропометрии фиксируются у спортсменов более высокой квалификации. Авторы отмечают обусловленность данной тенденции факторами спортивной ориентации и отбора.

Японские исследователи Y. Uchida и соавт. [19] изучили прогнозные показатели эффективных штрафных бросков в баскетболе в контексте поиска оптимальных стратегий достижения высоких спортивных результатов. Акцентировано внимание на важности компонентов прогнозирования и моделирования в системе управления подготовкой и соревновательным процессом в баскетболе. Данное положение соответствует выводам в работе D. Berdejo-del-Fresno, J. M. González-Ravé [15], выполненной на материалах изучения процессов управления и контроля соревновательной деятельности в баскетболе.

В работе A. Chatzinikolaou и соавт. [16] исследованы вопросы построения восстановительных микроциклов после официальных баскетбольных игр. Отмечено, что применение неспецифических средств позволяет ускорить восстановительные процессы и повысить физическую работоспособность спортсменов, что является особенно важным в соревновательных микроциклах в течение длительного соревновательного сезона. С этим утверждением согласуется позиция O. Andrejić и соавт. [14] в исследовательской работе, выполненной на материалах применения средств стретчинга для эффективного

восстановления юных баскетболистов после тренировочных нагрузок.

Значительное количество теоретических и исследовательских работ позволяет констатировать, что проблематика подготовки высококвалифицированных баскетболистов достаточно хорошо освещена в современной научно-методической литературе. Вместе с тем анализ литературы дает основания полагать, что в современных условиях развития спорта высших достижений и его профессионализацией, существуют направления, требующие углубленного изучения и проведения многолетних исследований. Это относится к проблеме подготовки высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей с учетом количественных и качественных показателей соревновательной практики, а также ее уровня – от учебно-тренировочных и контрольных игр до официальных соревнований национального и международного уровня.

Связь с научными темами, программами. Исследование выполнено в соответствии с планами научно-исследовательской работы кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья Запорожского государственного медицинского университета и кафедры спортивных игр Национального университета физического воспитания и спорта Украины (Киев). Тематика исследований соответствует тематике Сводного плана научно-исследовательских работ в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 годы по теме 1.2. «Современный профессиональный спорт и пути его развития на Украине».

Цель исследования – обобщить проблемы подготовки высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и определить пути их оптимизации.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение данных научной, методической литературы и данных сети «Интернет»; анализ протоколов соревновательной деятельности; педагогические наблюдения; анализ и обобщение передового педагогического опыта.

Проанализированы и интерпретированы показатели 60 высококвалифицированных баскетболистов, принявших участие в финальной части чемпионата Европы 2015 г. (48 спортсменов – чемпионы, призеры,

полуфиналисты и 12 баскетболистов национальной сборной команды Украины). В качестве наиболее информативных определены индивидуальные показатели количества игр и сыгранного времени с учетом определения эффективности основных показателей соревновательного процесса (количества очков, эффективности реализации бросков с игры) и игрового амплуа.

Результаты исследования и их обсуждение. Пристальное внимание специалистов к проблемам подготовки высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей во многом обусловлено влиянием факторов профессионализации спорта высших достижений на подготовку и соревновательный процесс. В баскетболе (как и в других видах командных спортивных игр) нередко складываются ситуации, когда высококвалифицированный игрок или группа игроков одного клуба в течение сезона выступают в нескольких соревнованиях различного уровня – Олимпийских играх, чемпионатах мира или Европы, европейских кубковых турнирах или других континентальных аналогах. В то же время остальные игроки команды лишены соревновательной практики такого уровня, хотя также являются высококвалифицированными спортсменами. Зачастую это связано с факторами травматизма, временного снижения уровня подготовленности в силу объективных и субъективных причин, нездорового микроклимата в коллективе и др. Более того, в течение длительного соревновательного сезона, характерного для командных спортивных игр, разница в количественных и качественных показателях соревновательной практики высококвалифицированных баскетболистов имеет тенденцию к увеличению и достигает показателей, критических для интегральной общекомандной подготовленности. В результате команда, имеющая в своем составе высококвалифицированных спортсменов, оказывается не в состоянии успешно противостоять в официальных соревнованиях менее квалифицированным соперникам. В качестве наглядного примера в таблице 1 приведены показатели соревновательной практики высококвалифицированных баскетболистов в играх финального турнира чемпионата Европы по баскетболу 2015 г. [20].

Анализ и обобщение данных, приведенных в таблице 1, позволяют подтвердить

наличие как существенных различий количественных и качественных показателей соревновательной практики у высококвалифицированных баскетболистов, так и общих тенденций, характерных для подготовки и соревновательного процесса спортсменов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Анализ показателей соревновательного процесса позволяет констатировать наличие в каждой из команд группы спортсменов, которые провели значительную часть времени непосредственно в игре. Сборная Испании – семь спортсменов, при диапазоне показателей сыгранного времени 24,3–30,0 мин; сборная Литвы – шесть спортсменов, при диапазоне 23,3–31,0 мин; сборная Франции – пять спортсменов, при диапазоне 23,3–27,7 мин; сборная Сербии – шесть спортсменов, при диапазоне 18,0–27,0 мин; сборная Украины – семь спортсменов, при диапазоне 21,6–29,4 мин. Остальные спортсмены имели значительно более низкие показатели соревновательной практики. Среди них можно выделить баскетболистов, которые принимали участие в соревновательном процессе эпизодически. Сборная Испании – два спортсмена, при диапазоне показателей сыгранного времени 13,7–16,1 мин, три спортсмена провели незначительное время в соревновательном процессе (5 мин и менее); сборная Литвы – шесть спортсменов, при диапазоне 7,3–16,4 мин; сборная Франции – семь спортсменов, при диапазоне 6,0–17,7 мин; сборная Сербии – пять спортсменов, при диапазоне 8,7–16,9 мин, один спортсмен провел в игре незначительное время; сборная Украины – четыре спортсмена, при диапазоне 8,3–11,4 мин, один спортсмен провел в игре незначительное время.

Анализ эффективности соревновательного процесса высококвалифицированных баскетболистов свидетельствует, что более высокие показатели набранных очков (все-го и в отдельной игре) имеют спортсмены с высокими результатами сыгранного времени. При этом эффективность бросков мяча в корзину позволяет констатировать, что практически в каждой команде есть спортсмены с достаточно низкими показателями сыгранного времени и высокими – эффективностью бросков.

Проблемная ситуация рассмотрена на примере финального турнира чемпионата Европы по баскетболу 2015 г.

ТАБЛИЦА 1 – Количественные и качественные показатели соревновательной деятельности баскетболистов сборных команд разных стран в финальном турнире чемпионата Европы-2015

Игрок	Амплуа	Показатели соревновательной деятельности					
		Игры, n_1	t , мин	$t_{ф.}$, мин	Очки, n_1	Очки $_{ф.}$, n_1	Реализация бросков с игры, %
Сборная Испании (1-е место), $n = 9$							
P.G.	Центровой	9	270	30,0	230	25,6	57,5
M.N.	Центровой	9	221	24,6	114	12,7	53,4
R.S.	Защитник	9	224	24,9	89	9,9	46,7
L.S.	Защитник	9	259	28,8	85	9,4	37,3
R.F.	Тяж. форвард	9	170	18,9	65	7,2	44,9
R.P.	Защитник	9	219	23,4	54	6,0	48,8
F.R.	Форвард	8	187	24,3	50	6,3	30,6
C.V.	Тяж. форвард	7	96	13,7	27	3,9	42,1
SE. F.	Форвард	7	113	16,1	25	3,7	45,5
H.G.	Центровой	6	34	5,7	22	3,6	83,3
V.G.	Защитник	5	25	5,0	0	0	0
A.P.	Тяж. форвард	4	10	2,5	0	0	0
Сборная Литвы (2-е место), $n = 9$							
V.J.	Центровой	8	220	27,5	128	16,0	59,1
M.J.	Форвард	9	279	31,0	124	13,8	48,3
K.M.	Форвард	9	308	34,2	95	10,6	34,6
J.P.	Тяж. форвард	9	220	24,4	81	9,0	46,8
K.M.	Защитник	9	210	23,3	78	8,7	43,8
S.R.	Защитник	9	239	26,6	70	7,8	36,2
M.A.	Защитник	7	108	15,4	36	5,1	36,7
K.A.	Центровой	6	73	12,2	26	4,3	46,7
S. D.	Защитник	4	29	7,3	12	3,0	45,5
G.D.	Тяж. форвард	4	34	8,5	8	2,0	33,3
J.R.	Центровой	6	59	9,8	7	1,2	75,0
L.L.	Защитник	8	73	9,1	5	0,6	12,5
Сборная Франции (3-е место), $n = 9$							
DC.N.	Защитник	9	234	26,0	118	13,1	53,8
P.T.	Защитник	9	249	27,7	108	12,0	34,3
G.R.	Центровой	9	212	23,6	94	10,4	59,3
L.J.	Тяж. форвард	9	159	17,7	86	9,6	58,6
B.N.	Тяж. форвард	9	210	23,3	82	9,1	35,3
F.E.	Форвард	9	138	15,3	61	6,8	44,7
G.M.	Тяж. форвард	9	142	15,8	58	6,4	54,8
D.B.	Тяж. форвард	9	214	23,8	56	6,2	50,0
K. C.	Форвард	8	91	11,4	24	3,0	44,4
W.L.	Тяж. форвард	7	55	7,9	19	2,7	31,6
P.F.	Форвард	9	131	14,6	11	1,2	36,4
J.M.	Центровой	3	18	6,0	6	2,0	37,5
Сборная Сербии (4-е место), $n = 9$							
B.N.	Форвард	9	243	27,0	125	13,9	56,1
R.M.	Центровой	9	162	18,0	122	13,6	61,7
T.M.	Защитник	9	249	27,7	106	11,8	34,1
B.V.	Защитник	9	191	21,2	80	8,9	39,7
N.N.	Защитник	9	175	19,4	76	8,4	52,0
E.Z.	Тяж. форвард	9	152	16,9	75	8,3	52,4
K.N.	Тяж. форвард	9	148	16,4	52	5,8	69,0
M.S.	Форвард	9	216	24,0	46	5,1	39,1
K. O.	Центровой	9	91	10,1	28	3,1	50,0
S.M.	Тяж. форвард	8	96	12,0	18	2,3	33,3
M.D.	Форвард	7	61	8,7	12	1,3	71,4
M.N.	Центровой	6	21	3,5	8	1,3	37,5

Продолжение таблицы 1

Игрок	Амплуа	Показатели соревновательной деятельности					
		Игры, n_1	t , мин	t_{cp} , мин	Очки, n_1	Очки $_{cp}$, n_1	Реализация бросков с игры, %
Сборная Украины (22-е место), $n=9$							
F.K.	Центровой	5	132	26,4	80	16,0	49,2
R.J.	Защитник	5	147	29,4	66	13,2	48,3
Z.I.	Центровой	5	109	21,8	41	8,2	46,4
M.O.	Защитник	5	108	21,6	41	8,2	36,6
K.M.	Тяж. форвард	5	112	22,4	36	7,2	38,9
L.O.	Форвард	5	114	22,8	35	7,0	48,0
P.M.	Тяж. форвард	5	130	26,0	19	3,8	28,0
L.D.	Защитник	5	57	11,4	16	3,2	33,3
T. S.	Тяж. форвард	4	43	10,8	9	2,3	42,9
P.A.	Центровой	2	5	2,5	4	2,0	50,0
K.P.	Форвард	3	20	6,7	2	0,7	25,0
S.O.	Форвард	3	25	8,3	0	0,0	0,0

Примечания: n_1 – количество; T_{cp} – средний показатель сыгранного времени в игре; очки $_{cp}$ – средний показатель набранных очков в играх.

(05–20.09.2015 г.) – одного достаточно кратковременного турнира, состоящего из двух соревновательных микроциклов. Экстраполяция на годичный макроцикл, в котором соревновательный период команд высшей квалификации может продолжаться 8–9 мес., позволяет предположить, что различия в количественных и качественных показателях соревновательной практики высококвалифицированных баскетболистов будут продолжать нарастать в течение сезона и достигать значений, которые являются критичными для поддержания высокой эффективности соревновательного процесса. Это касается как отдельных высококвалифицированных баскетболистов, так и команд высшей квалификации в целом.

Пути решения данной проблемы лежат в плоскости, которую тренеры-практики и специалисты в области баскетбола затрагивают достаточно редко. На наш взгляд, причины данного явления обусловлены полным или частичным отсутствием системного подхода при планировании подготовки в годичном макроцикле или в нескольких годичных макроциклах в процессе многолетней подготовки. Особое значение оптимизация данной ситуации имеет для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в течение которого баскетболисты достигают наивысших спортивных показателей спортивной подготовленности.

Во-первых, решение данной проблемы тесно связано с комплектацией состава команды высококвалифицированными баскет-

болистами. В современных условиях при высокой трансферной стоимости баскетболистов экстракласса и высоком уровне финансовых контрактных обязательств клубов перед ними, тренер не всегда может повлиять на приобретение конкретного спортсмена. В этой ситуации большое значение имеет ротация состава команды в играх с лидерами или аутсайдерами национальных соревнований. Кроме этого, в течение конкретной игры тренер, при наличии значительного игрового перевеса и преимущества в счете, может применять неоптимальные сочетания спортсменов в игре. Это позволяет более рационально распределять показатели соревновательной практики между баскетболистами и давать возможность дополнительного отдыха ведущим спортсменам, которые задействованы в соревнованиях различного уровня (соревнования национального чемпионата и Кубка, европейские клубные турниры, европейские и мировые турниры на уровне национальных сборных команд) в годичном макроцикле. И наоборот, достаточно часто ведущие европейские баскетбольные топ-клубы прекрасно укомплектованы. Это позволяет успешно выступать в национальном чемпионате и в международных кубковых турнирах практически разными составами, осуществляя значительную ротацию игроков. В дополнение к этому, ведущие баскетболисты европейских топ-клубов, как правило, являются и ведущими игроками национальных сборных команд, что приводит к дополнительной нагрузке и увеличению

показателей соревновательной практики высокого уровня. Данный подход способствует более равномерному распределению официальной соревновательной практики высококвалифицированных баскетболистов и является одним из возможных путей решения данной проблемы.

Во-вторых, необходима коррекция подготовки в соревновательных микроциклах путем сочетания применения высокоспециализированных средств технико-тактической направленности и средств интегральной подготовленности в условиях, которые моделируют объемы и интенсивность соревновательных нагрузок. Особую актуальность данный подход приобретает для высококвалифицированных баскетболистов, имеющих недостаток соревновательной практики высокого уровня. Данный подход тесно связан с профессиональным мастерством тренера, его умением рационально подобрать средства подготовки и их эффективно использовать в тренировочном процессе. Это создает, с одной стороны, необходимые предпосылки для индивидуализации подготовки высококвалифицированных баскетболистов на основании учета факторов игровой специализации, взаимозаменяемости игроков в соревновательном процессе, использования определенных тактических схем ведения поединка, на прогнозных предположениях о соревновательных действиях соперника и путях их эффективной нейтрализации. С другой стороны, для достижения высоких показателей в официальных соревнованиях индивидуальные показатели спортивной подготовленности высококвалифицированных баскетболистов должны соответствовать требованиям интегральной общеконандной подготовленности.

Данное утверждение позволяет вплотную приблизиться к пониманию того, что для оптимального решения современных проблем подготовки высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей значимым является использование аналитико-синтетических подходов. Речь идет о комплексном системном подходе к управлению подготовкой и соревновательным процессом в баскетболе, который рассматривается как сложный целостный иерархический процесс. К ведущим факторам управления, которые детерминируют эффективность подготовки на этапе максимальной реали-

зации индивидуальных возможностей, относятся:

- планирование подготовки высококвалифицированных баскетболистов с учетом необходимости нахождения оптимального баланса между ротацией состава команды и коррекцией подготовки в соревновательных микроциклах игроков, которые имеют недостаточные показатели соревновательной практики по ее уровню, количественным и качественным показателям;

- контроль количественных и качественных показателей соревновательной практики и ее уровня у высококвалифицированных баскетболистов;

- коррекция подготовки и ее индивидуализация на основании показателей соревновательной практики, особенностей игрового амплуа и взаимозаменяемости игроков в соревновательных микроциклах. Сочетание индивидуализации подготовки высококвалифицированных баскетболистов с требованиями общекомандной интегральной подготовленности. Сюда же можно отнести индивидуальную подготовку спортсменов после физической реабилитации, связанной с травматизмом или заболеваниями.

Кроме перечисленного выше, важно отметить, что взгляды конкретного тренера на подготовку спортсменов и команды в годичном макроцикле должны соответствовать стратегии развития клуба, его финансовым возможностям и материально-технической

базе. В современном баскетболе финансовые возможности профессиональных клубов имеют значительную разницу, вследствие чего может возникать несоответствие в постановке задач на сезон и на ближайшую перспективу. Это также провоцирует кризисные явления в коллективе и, в подавляющем большинстве случаев, ведет к снижению соревновательных результатов, как отдельных высококвалифицированных баскетболистов, так и команды в целом.

Выводы

1. Основными проблемами подготовки высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей в современных условиях профессионализации спорта высших достижений являются следующие:

- значительная разница в количественных и качественных показателях официальной соревновательной практики, а также ее уровня – официальные игры на уровне национальных сборных команд; официальные игры европейских кубковых турниров; официальные игры национального чемпионата и Кубка; учебные, тренировочные, контрольные игры;

- отсутствие критериев, методик, программ подготовки высококвалифицированных баскетболистов с учетом значительной разницы показателей официальной соревновательной практики.

2. Пути решения данной проблемы базируются на возможностях оптимизации

подготовки высококвалифицированных баскетболистов на основании рациональной комплекции состава команды и ротации спортсменов в соревнованиях разного уровня. Кроме этого, важным является использование в учебно-тренировочном процессе высокоспециализированных средств подготовки с учетом амплуа баскетболистов и характерных особенностей ведения спортивного поединка, которые присущи конкретному спортсмену, группе спортсменов или команде в целом. Это позволяет эффективно использовать индивидуальный подход в сочетании с необходимостью достигать высоких показателей интегральной общекомандной подготовленности. Комплексный системный подход к решению данной проблематики основывается на достижении рационального баланса между путями решения, изложенными выше.

3. Перспективы дальнейших исследований базируются на необходимости изучения и экспериментального подтверждения путей оптимизации данной проблематики с учетом полового диморфизма. Кроме того, перспективными представляются разработка, апробация и внедрение комплексных и индивидуальных программ подготовки высококвалифицированных баскетболистов с учетом показателей официальной соревновательной практики и необходимостью ее коррекции высокоспециализированными средствами.

■ Литература

1. Елевич С. Н. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации: [монография] / С. Н. Елевич. – СПб.: Олимп, 2008. – 216 с.
2. Елевич С. Н. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки: дис. ... доктора пед. наук: спец.: 13.00.04 / С. Н. Елевич. – СПб., 2009. – 345 с.
3. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: [монография] / Ж. Л. Козина. – Х.: Точка, 2009. – 396 с.
4. Козина Ж. Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 / Ж. Л. Козина. – К.: 2010. – 45 с.
5. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография] / Е. К. Козлова. – К.: Олимп. лит., 2012. – 368 с.
6. Корягин В. М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов / В. М. Корягин // Теорія і методика фіз. виховання. – 2010. – № 10. – С. 3–7.
7. Костюкевич В. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В. Костюкевич // Наука в олимп. спорте. – 2014. – № 4. – С. 22–29.
8. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: дис. ... доктора наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / В. М. Костюкевич. – К., 2012. – 560 с.

■ References

1. Yelovich S. N. Long-term preparation of highly skilled basketball players: [monograph] / S. N. Yelovich. – Saint Petersburg: Olimp, 2008. – 216 p.
2. Yelovich S. N. Managing the state of competitive fitness of highly skilled basketball players in the process of long-term preparation: Doctoral dissertation in Pedagogics: speciality: 13.00.04 / S. N. Yelovich. – Saint Petersburg, 2009. – 345 p.
3. Kozina Z. L. Individualization of athletes' preparation in playing sports events: [monograph] / Z. L. Kozina. – Kharkov: Tochka, 2009. – 396 p.
4. Kozina Z. L. Theoretico-methodical bases of educational and training process individualization in playing sports events: author's abstract for Doctoral degree in Physical Education and Sport: 24.00.01 / Z. L. Kozina. – Kiev: 2010. – 45 p.
5. Kozlova E. K. Preparation of highly skilled athletes under conditions of track and field professionalization: [monograph] / E. K. Kozlova. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2012. – 368 p.
6. Koryagin V. M. Theoretico-methodical bases of the system of young basketball players' preparation / V. M. Koryagin // Teoria ta metodyka fiz. vykhovannia. – 2010. – N 10. – P. 3–7.
7. Kostyukovich V. Model oriented approach in training process design in annual macrocycle / V. Kostyukovich // Nauka v olimpiyskom sporте. – 2014. – N 4. – P. 22–29.
8. Kostyukovich V. M. Theoretical and methodical bases of modeling training process of playing sport event athletes: Doctoral dissertation in Physical Education and Sport: 24.00.01 / V. M. Kostyukovich. – Kiev, 2012. – 560 p.

9. Лысенко Е. Н. Особенности структуры функциональной подготовленности высококвалифицированных баскетболистов различной специализации / Е. Н. Лысенко // Наука в олимп. спорте. – 2010. – № 1–2. – С. 80–86.
10. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: [учебник для вузов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
11. Николаенко В. Построение многолетней подготовки в современном футболе / В. Николаенко // Наука в олимп. спорте. – 2014. – № 1. – С. 12–17.
12. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение: / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
14. Andrejić O. Acute effects of low- and high-volume stretching on fitness performance in young basketball players / O. Andrejić, S. Tošić, O. Knežević // Serbian J. of Sports Sci. – 2012. – N 6 (1). – P. 11–16.
15. Berdejo-del-Fresno D. Validation of an instrument to control and monitor the training load in basketball: the BATLOC tool / D. Berdejo-del-Fresno, J.M. González-Ravé // Amer J. of Sports Sci. and Med. – 2014. – N 2 (4). – P. 171–76. DOI:10.12691/ajssm-2-4-10.
16. Chatzinikolaou A. The microcycle of inflammation and performance changes after a basketball match / A. Chatzinikolaou, D. Draganidis, A. Avloniti et al. // J. of Sports Sci. – 2014. – Vol. 32, iss. 9. – P. 870–882. DOI:10.1080/02640414.2013.865251.
17. Scanlan A. A comparison of the activity demands of elite and sub-elite Australian men's basketball competition / A. Scanlan, B. Dascombe, P. Reaburn // J. of Sports Sci. – 2011. – Vol. 29, iss. 11. – P. 1153–1160. DOI:10.1080/02640414.2011.582509.
18. Torres-Unda J. Anthropometric, physiological and maturational characteristics in selected elite and non-elite male adolescent basketball players / J. Torres-Unda, I. Zarrasquin, J. Gil et al. // J. of Sports Sci. – 2013. – Vol. 31, iss. 2. – P. 196–203. DOI:10.1080/02640414.2012.725133.
19. Uchida Y. Prediction of shot success for basketball free throws: visual search strategy / Y. Uchida, N. Mizuguchi, M. Honda, K. Kanosue // Eur. J. of Sport Sci. – 2014. – Vol. 14, iss. 5. – P. 426–432. DOI:10.1080/17461391.2013.866166.
20. www.fibaeurope.com.
9. Lysenko E. N. Peculiarities of structure of functional fitness of highly skilled basketball players of different specialization / E. N. Lysenko // Nauka v olimpiyskom sporte. – 2010. – N 1–2. – P. 80–86.
10. Matveyev L. P. General sports theory and its applied aspects: [textbook for physical culture institutions] / L. P. Matveyev. – Moscow: Sov. sport, 2010. – 340 p.
11. Nikolayenko V. Long-term preparation design in modern football / V. Nikolayenko // Nauka v olimpiyskom sporte. – 2014. – N 1. – P. 12–17.
12. Platonov V. N. Sports training periodization. General theory and its practical application / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013. – 624 p.
13. Platonov V. N. System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical application / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literature, 2004. – 808 p.
14. Andrejić O. Acute effects of low- and high-volume stretching on fitness performance in young basketball players / O. Andrejić, S. Tošić, O. Knežević // Serbian J. of Sports Sci. – 2012. – N 6 (1). – P. 11–16.
15. Berdejo-del-Fresno D. Validation of an instrument to control and monitor the training load in basketball: the BATLOC tool / D. Berdejo-del-Fresno, J. M. González-Ravé // Amer J. of Sports Sci. and Med. – 2014. – N 2 (4). – P. 171–76. DOI:10.12691/ajssm-2-4-10.
16. Chatzinikolaou A. The microcycle of inflammation and performance changes after a basketball match / A. Chatzinikolaou, D. Draganidis, A. Avloniti et al. // J. of Sports Sci. – 2014. – Vol. 32, iss. 9. – P. 870–882. DOI:10.1080/02640414.2013.865251.
17. Scanlan A. A comparison of the activity demands of elite and sub-elite Australian men's basketball competition / A. Scanlan, B. Dascombe, P. Reaburn // J. of Sports Sci. – 2011. – Vol. 29, iss. 11. – P. 1153–1160. DOI:10.1080/02640414.2011.582509.
18. Torres-Unda J. Anthropometric, physiological and maturational characteristics in selected elite and non-elite male adolescent basketball players / J. Torres-Unda, I. Zarrasquin, J. Gil et al. // J. of Sports Sci. – 2013. – Vol. 31, iss. 2. – P. 196–203. DOI:10.1080/02640414.2012.725133.
19. Uchida Y. Prediction of shot success for basketball free throws: visual search strategy / Y. Uchida, N. Mizuguchi, M. Honda, K. Kanosue // Eur. J. of Sport Sci. – 2014. – Vol. 14, iss. 5. – P. 426–432. DOI:10.1080/17461391.2013.866166.
20. www.fibaeurope.com.

*Запорожский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Украины, Запорожье, Украина*
doroe@ukr.net; doroe@rambler.ru

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина
rskarlet@ukr.net

Литовский университет спорта, Каунас, Литва
rasa.kreivyte@lsu.lt

Поступила 20.12.2015