УДК 796.323

БАСКЕТБОЛ: РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ: МЕТОДЫ И ПОДХОДЫ

♦♦♦♦♦

BASKETBALL: THE ROLE OF THE COACH IN THE TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS: METHODS AND APPROACHES

Губжоков Азамат Анзорович
студент группы 25-НБ-ТТ2,
факультет нефти газа и энергетики,
Кубанский государственный технологический университет
Ansoker204@gmail.com

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль тренера в процессе подготовки баскетболистов, анализируются современные методы, подходы и педагогические технологии, применяемые в спортивной практике. Раскрывается значение профессиональной компетентности тренера, его коммуникативных, аналитических и организационных навыков, а также влияние тренировочного процесса на физическую, техническую, тактическую и психологическую готовность спортсменов. Представлены принципы планирования тренировочного цикла, методы развития физических качеств, формирования командного взаимодействия и мотивации. Материал соответствует современным требованиям спортивной науки и ориентирован на практикующих тренеров и студентов физкультурных направлений.

Ключевые слова: баскетбол, тренер, подготовка спортсменов, тренировочный процесс, методы обучения, физическая подготовка, тактика, психология спорта.

Gubzhokov Azamat Anzorovich
Student of group 25-NB-TT2,
Faculty of Oil, Gas and Energy,
Kuban State Technological University
Ansoker204@gmail.com

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. This article examines the role of a basketball coach in the preparation of athletes, focusing on modern training methods, pedagogical approaches, and sports science principles. The paper highlights the coach's professional competencies, communication skills, analytical abilities, and their influence on players' physical, technical, tactical, and psychological development. It outlines the principles of training-cycle planning, methods for developing physical qualities, improving team interactions, and enhancing athlete motivation. The article corresponds to contemporary sports science standards and is intended for coaches and students of physical education.

Keywords: basketball, coach, athlete preparation, training process, teaching methods, physical conditioning, tactics, sports psychology.

Можно с уверенностью сказать, что баскетбол – это чрезвычайно значимый и увлекательный вид спорта [1]. Баскетбол является одним из наиболее распространённых и динамичных игровых видов спорта, требующим высокой физической подготовки, развитого тактического мышления и устойчивой психологической стабильности. По данным Международной федерации баскетбола (FIBA), эффективность командной игры во многом определяется качеством тренерской работы, поскольку тренер остаётся ключевой фигурой в развитии технических, тактических и функциональных возможностей спортсменов [2]. Роль тренера является решающей: он формирует структуру тренировочного процесса, контролирует развитие навыков и обеспечивает создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

Современная эпидемиология баскетбола и факторы тренерского влияния. Популярность баскетбола продолжает расти в разных странах мира – миллионы людей занимаются этим видом спорта на любительском и профессиональном уровне. К факторам, определяющим эффективность подготовки спортсменов, относятся как немодифицируемые (уровень одарённости, антропометрические характеристики, возраст начала занятий), так и модифицируемые факторы: качество тренерских методик, интенсивность тренировочного процесса, система мотивации, применяемые педагогические технологии, условия тренировок и уровень дисциплины в команде. Международные спортивные данные подчёркивают необходимость комплексного подхода и си-

стемной работы тренера в долгосрочной спортивной подготовке [3].

Научные исследования показывают, что структурированный тренировочный процесс способствует адаптации сердечно-сосудистой, мышечной и нервной систем, повышая скорость реакции, силу, выносливость и координацию - критически важные качества для баскетбола [4].

Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению эффективности кровообращения. Во время занятий повышается функциональная мощность организма, что улучшает кислородоснабжение мышц, увеличивает устойчивость к утомлению и ускоряет восстановительные процессы. Физические нагрузки развивают скоростно-силовые качества, координацию, гибкость и маневренность, что существенно влияет на результативность игровых действий. В образовательной сфере активно внедряются современные спортивно-педагогические технологии [5], направленные на повышение эффективности обучения двигательной деятельности, включая развитие у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физической культурой [6].

Тактические последствия недостаточной тренерской работы. Недостаточный контроль со стороны тренера или отсутствие системного подхода может привести к снижению качества командного взаимодействия, ухудшению выполнения тактических схем, конфликтам внутри коллектива и снижению общего спортивного результата. Неправильно построенная система тренировок отрицательно влияет на развитие игровых навыков, эффективность бросков, защитных действий и переходов из обороны в атаку. Отсутствие качественного планирования повышает риск эмоционального выгорания спортсменов, а также увеличивает вероятность спортивных травм [2].

Диагностика и оценка подготовки. Современные рекомендации спортивной науки подчёркивают необходимость систематического контроля за состоянием спортсмена: тестирования физической подготовки, оценки технических навыков, видеонаблюдения и анализа игровых эпизодов. Важную роль играет использование электронных средств мониторинга - трекеров нагрузки, пульсометров, видеоплатформ для разбора игровых ситуаций. Тренер должен оценивать текущее состояние спортсменов на основе повторных тестов и статистики, включая динамику физической формы, точность бросков, эффективность защитных действий и уровень игровой активности [7].

Методы и средства тренерского воздействия.

- Основные принципы тренерской работы. Главная цель тренера – обеспечить достижение спортсменами оптимального уровня физической, технической и тактической подготовки. Принципы тренировки включают постепенность, цикличность, индивидуализацию, вариативность упражнений и комплексный подход. Тренер должен учитывать возрастные и физиологические особенности спортсменов, уровень их подготовленности и задачи тренировочного периода [3];
- Немедикаментозные (педагогические) методы. В баскетболе ключевое значение имеют: развитие движений, формирование игровой дисциплины, обучение взаимодействиям, оптимизация тренировочной нагрузки, психологическая подготовка, здоровый образ жизни, рациональная диета и восстановительные мероприятия. Эти меры существенно влияют на спортивные результаты, повышают выносливость, скорость и координацию [4];
- Тренировочные стратегии. В подготовке баскетболистов используются силовые тренировки, аэробные и анаэробные нагрузки, упражнения на координацию, игровые упражнения, моделирующие реальные ситуации, а также тактические разборы с использованием видеоаналитики. Комбинирование различных типов нагрузок обеспечивает устойчивый тренировочный эффект и улучшает показатели спортивной формы [7].

Рекомендации по контролю за тренировочным процессом. Использование дневников тренировок, электронного мониторинга нагрузки, регулярных тестов и плановых индивидуальных бесед со спортсменами повышает результативность тренерской работы. Видеомониторинг и статистическая аналитика помогают выявлять ошибки, корректировать тактику и улучшать игру. Регулярная обратная связь между тренером и игроками является обязательным элементом качественной спортивной подготовки.

Следует подчеркнуть, что для того, чтобы занятия спортом давали максимальную пользу необходимым условием, является регулярность занятий и оптимальность нагрузки, обратить внимание на свое здоровье и начать заниматься физической культурой, чтобы получить все преимущества, которые приносит активный образ жизни [8, 9, 10].

Литература

1. Питкин В.А. Особенности проявления мотивации у студентов баскетболистов 17–19 лет / В.А. Питкин, П.А. Ключанова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2024. – № 1. – С. 250–252.
2. FIBA. Руководство по развитию игроков.
3. Бомпа Т. Периодизация: теория и методика тренировки. Кинетика человека / Т. Бомпа, Г. Хафф. – 2009.
4. Хоффман Дж. Физиологические аспекты тренировок и игровой деятельности в баскетболе. Sports Science Exchange.
5. ЮНЕСКО. Рекомендации по качественному физическому воспитанию.
6. Бейли Р. Физическая культура и спорт в школах: обзор пользы и результатов // Journal of School Health.
7. МакИннес С. Физиологическая нагрузка на баскетболистов / С. МакИннес, Дж. Карлсон // Journal of Sports Sciences.
8. Ассоциация тренеров НБА. Инструменты тренера и стандарты мониторинга игроков.
9. Питкин В.А. Физическая культура как способ преодоления стресса у студентов. Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. – № 3(44). – С. 75–77.
10. Питкин В.А. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 266–269.

References

1. Pitkin V.A. Features of motivation among basketball students aged 17–19 / V.A. Pitkin, P.A. Klyuchanova // Science. Technic. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2024. – № 1. – P. 250–252.
2. FIBA. Player Development Guidelines.
3. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics / T. Bompa, G. Haff. – 2009.
4. Hoffman J. Physiological Aspects of Basketball Training and Performance. Sports Science Exchange.
5. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers.
6. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes // Journal of School Health.
7. McInnes S. The Physiological Load Imposed on Basketball Players / S. McInnes, J. Carlson // Journal of Sports Sciences.
8. NBA Coaches Association. Coaching Tools and Player Monitoring Standards.
9. Pitkin V.A. Physical culture as a way to overcome stress in students. Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2023. – Vol. 12. – № 3(44). – P. 75–77.
10. Pitkin V.A. Methods of body correction using physical exercises. Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta. – 2023. – № 8(222). – P. 266–269.