

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Д.Э. Новицкий*, В.И. Новицкая**

*Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет»

**Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

В настоящее время практика баскетбола демонстрирует высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, которой подвергается спортсмен во время учебно-тренировочного процесса и соревнований. Воспитание необходимого уровня стрессоустойчивости спортсменов, эмоциональной стабильности, способности к быстрому и самостоятельному принятию решений, формирование мотивов, убеждений, ценностей, принципов спортивной этики и честной игры (fair play), развитие уверенности в себе и своих силах должно происходить в результате целенаправленной психологической подготовки.

Цель работы – теоретическое обоснование и анализ содержания ключевых направлений психологической подготовки баскетболистов с учетом современной специфики соревновательной деятельности и особенностей психологической подготовки в студенческом баскетболе.

Материал и методы. Исследование проводилось в рамках учебно-тренировочного процесса студентов в составе мужской сборной команды по баскетболу учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (БГМУ) в 2022/2023 учебном году. Работа включала изучение научно-методической литературы, ретроспективный анализ результатов научных исследований авторов, анкетирование студентов, математическую обработку данных.

Результаты и их обсуждение. В статье приведены основные направления психологической подготовки баскетболистов с учетом современной специфики соревновательной деятельности. Проанализировано содержание каждого из направлений, освещены вопросы психологического контроля и особенностей психологической подготовки в студенческом баскетболе.

Исследователями определены следующие ключевые направления психологической подготовки баскетболистов: формирование мотивации к занятиям баскетболом на различных этапах спортивной подготовки; развитие стремления к победе и «умения проигрывать»; воспитание психологической устойчивости игрока (резистентности к стрессовым факторам при выполнении технико-тактических действий); развитие творческого потенциала и интеллектуальных способностей; формирование коллектива команды и игровых составов на основе межличностных коммуникаций, индивидуального самовыражения и лидерства; профилактика «эмоционального выгорания», возникновения соматических и психосоматических расстройств у спортсменов высокого класса, подверженных высоким физическим и психоэмоциональным нагрузкам; профилактика заболеваемости и психического переутомления у баскетболистов студенческих команд, что возникает на фоне учебной нагрузки в процессе профессиональной подготовки.

Заключение. Установлена специфика формирования мотивации, психологической устойчивости игроков, коллектива команды и игровых составов. Показана необходимость профилактики «эмоционального выгорания», возникновения соматических и психосоматических расстройств у спортсменов высокого класса, подверженных высоким физическим и психоэмоциональным нагрузкам, а также заболеваемости и психического переутомления у студентов-баскетболистов, что проявляется на фоне учебной нагрузки в процессе профессиональной подготовки.

Ключевые слова: психологическая подготовка, мотивация, психологическая готовность, соревновательная деятельность.

CURRENT ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS

D.E. Novitski*, V.I. Novitskaya**

*Education Establishment “Belarusian State Medical University”

**Education Establishment “Belarusian State University of Physical Education”

Modern basketball practice demonstrates a high level of psycho-emotional stress to which an athlete is exposed to during the academic and training process and competitions. Nurturing the required level of athlete stress resistance, emotional stability, the ability to make quick and independent decisions, the formation of motives, beliefs, values, principles of sports ethics and fair play, the development of self-confidence and one's strengths should occur as a result of targeted psychological training.

The purpose of the study was to theoretically substantiate and analyze the content of the main directions of psychological training of basketball players, taking into account the modern specifics of competitive activity and the characteristics of psychological training in student basketball.

Material and methods. *The study was conducted as part of the academic and training process of students of the men's basketball team of the education establishment "Belarusian State Medical University" (BSMU) in 2022/2023 academic year. The work included the study of scientific and methodological literature, a retrospective analysis of the results of the authors' scientific research, a survey of students, and mathematical data processing.*

Findings and their discussion. *The article presents the main directions of psychological training of basketball players, taking into account the modern specifics of competitive activity. The content of each of the areas is analyzed, the issues of psychological control and the features of psychological training in student basketball are highlighted.*

The authors identified the following key areas of psychological training for basketball players: formation of motivation to play basketball at various stages of sports training; formation of the desire to win and the "ability to lose"; nurturing the player's psychological stability (resistance to stress factors when performing technical and tactical actions); development of creative potential and intellectual abilities; formation of the team and playing compositions based on interpersonal communications, individual self-expression and leadership; prevention of "emotional burnout", the occurrence of high-class athlete's somatic and psychosomatic disorders who is exposed to high physical and psycho-emotional stress; prevention of morbidity and mental fatigue among basketball players of student teams that arise against the background of the academic load in the process of professional training.

Conclusion. *The specifics of the formation of motivation, psychological stability of players, team members and playing squads was revealed. The need to prevent "emotional burnout", the occurrence of somatic and psychosomatic disorders in high-class athletes exposed to high physical and psycho-emotional stress, as well as morbidity and mental fatigue in student basketball players that arise against the background of academic load in the process of professional training is shown.*

Key words: *psychological training, motivation, psychological readiness, competitive activity.*

Современная практика баскетбола демонстрирует высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, которой подвергается спортсмен во время учебно-тренировочного процесса и соревнований. Негативные формы стресса, особенно при интенсивном или длительном воздействии, как известно, приводят к снижению адаптивных возможностей организма, а это становится предпосылкой для возникновения травм и развития ряда заболеваний. Состояние чрезмерного психологического напряжения спортсменов отрицательно сказывается на результатах матча: вследствие связанного с ним уменьшения скорости психомоторных реакций снижается качество выполнения игроками индивидуальных и групповых технико-тактических действий. Негативное психоэмоциональное состояние спортсменов во время игры приводит к необоснованному проявлению агрессии, неэтичным действиям баскетболистов по отношению к соперникам, болельщикам и судьям. Такое поведение зачастую трактуется как грубое нарушение правил и наказывается техническими, неспортивными фоллами или даже дисквалификацией игроков.

Воспитание необходимого уровня стрессоустойчивости спортсменов, эмоциональной стабильности, способности к быстрому и самостоятельному принятию решений, формирование мотивов, убеждений, ценностей, принципов спортивной этики и честной игры (fair play), развитие уверенности в себе и собственных силах должно происходить в результате целенаправленной психологической подготовки. Ее результат также выражается в снижении уровня тревожности игроков, формировании уважения к социальным нормам и стремлении руководствоваться ими в своем поведении [1]. Поэтому можно утверждать, что *психологическая подготовка определяет направленность формирования личности спортсмена.*

Считается, что психологическая подготовка включена в другие виды подготовки баскетболистов (физическую, технико-тактическую), поскольку любое тренировочное средство в определенной мере способствует решению поставленных перед ней задач. Однако современные специалисты стремятся включать в структуру тренировочного процесса баскетболистов специфические средства психологической подготовки: мотивационные тренинги, психорегулирующую и идеомоторную тренировку, релаксационные упражнения и др. Все перечисленные средства психологической подготовки должны быть направлены на формирование у игроков мотивационных установок, совершенствование двигательных навыков, развитие игрового интеллекта, повышение психологической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также сбивающим факторам. Одновременно, как говорилось выше, психологическая подготовка позволяет косвенно обеспечить *профилактику* заболеваемости и травмирования под воздействием стрессогенных факторов.

Несмотря на то, что в структуру учебно-тренировочного процесса баскетболистов включены раздел психологической подготовки и некоторые мероприятия, направленные на повышение *психологической*

готовности игрока к соревновательной деятельности, существует необходимость анализа имеющихся отдельных литературных сведений, их систематизации и рассмотрения в контексте современной соревновательной практики. К тому же, на наш взгляд, особого внимания заслуживает психологическая подготовка баскетболистов студенческих команд, в состав которых входят студенты непрофильных специальностей, поскольку в данном случае методика воспитания психологической устойчивости игроков должна учитывать специфику утомления нервной системы, возникающего в процессе профессионального обучения.

Цель проведенного исследования – теоретическое обоснование и анализ содержания основных направлений психологической подготовки баскетболистов с учетом современной специфики соревновательной деятельности и особенностей психологической подготовки в студенческом баскетболе.

Материал и методы. Исследование проводилось в рамках учебно-тренировочного процесса студентов в составе мужской сборной команды по баскетболу учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (БГМУ) в 2022/2023 учебном году. Работа включала изучение научно-методической литературы, ретроспективный анализ результатов научных исследований авторов, анкетирование студентов, математическую обработку данных.

Результаты и их обсуждение. На основании литературных данных и исходя из сегодняшней практики спортивной подготовки в баскетболе выявлены следующие факторы, которые лежат в основе психологической подготовки баскетболистов:

1. Личностные качества (психологические особенности) игроков.
2. Механизмы (специфика) психологического взаимодействия баскетболистов в команде между собой и с тренером.
3. Средовые (психологические) условия, способствующие повышению эффективности процесса спортивной подготовки, здоровьесбережению и спортивному долголетию.

Таким образом, нами определены ключевые направления психологической подготовки баскетболистов:

1. Формирование мотивации к занятиям баскетболом на различных этапах спортивной подготовки.
2. Развитие стремления к победе и «умения проигрывать».
3. Воспитание психологической устойчивости игрока (резистентности к стрессовым факторам при выполнении технико-тактических действий).
4. Развитие творческого потенциала и интеллектуальных способностей.
5. Формирование коллектива команды и игровых составов на основе межличностных коммуникаций, индивидуального самовыражения и лидерства.
6. Профилактика «эмоционального выгорания», возникновения соматических и психосоматических расстройств у спортсменов высокого класса, подверженных высоким физическим и психоэмоциональным нагрузкам.
7. Профилактика заболеваемости и психического переутомления у баскетболистов студенческих команд, что возникает на фоне учебной нагрузки в процессе профессиональной подготовки.

Рассмотрим содержание перечисленных направлений психологической подготовки баскетболистов.

Формирование мотивации к занятиям баскетболом на различных этапах спортивной подготовки. Спортсмен, не обладающий стремлением достичь успеха, достаточным уровнем эмоциональной неустойчивости, способностью к максимальной мобилизации и преодолению усталости и, в ряде случаев, боли, для проявления предельных усилий, обычно не достигает спорта высших достижений. Необходимое для этого формирование мотивов и внутренних установок спортсмена происходит в первую очередь в результате педагогического воздействия тренера, а также под влиянием внешних (средовых) и внутренних (личностных особенностей баскетболиста) факторов. Данный процесс должен реализовываться с учетом индивидуальных реакций спортсмена, не допускать чрезмерного повышения уровня мотивации, поскольку наблюдаемые при этом активность, высокое психологическое напряжение и эмоциональность могут привести к снижению спортивного результата [2]. В студенческом баскетболе формирование мотивации к занятиям баскетболом имеет особое значение на начальных этапах обучения в университете [3].

Развитие стремления баскетболистов к победе. Продолжая тему мотивации, подчеркнем ее непосредственное влияние на результативность деятельности спортсмена. В соревновательной мотивации выделяют две основные составляющие: мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи [4]. В предыдущих исследованиях нами было выявлено, что для студенческих команд наиболее характерна мотивация достижения успеха. Со стороны студентов-баскетболистов она выражается в полной мобилизации ресурсов, сосредоточенности внимания и высокой настойчивости в достижении поставленной цели [1].

По мнению Е.Б. Кузьмина, Ю.Б. Денисенко, Г.Л. Драндрова, именно спортсменам с доминированием мотивации достижения успеха свойственны атакующий стиль игры, значительный потенциал психофизиологических механизмов регуляции и высокий уровень самоконтроля в экстремальных игровых ситуациях [5]. Таким образом, в результате психологической подготовки у баскетболистов важно сформировать идеологию спортивной деятельности как идеологию победы – над соперником и над собой, путем волевого преодоления физического напряжения, психологического и нравственного самосовершенствования.

Воспитание психологической устойчивости игрока. Психологическая устойчивость представляет собой резистентность спортсмена к различным эмоциональным состояниям перед и непосредственно во время соревнований. В первую очередь это способность противостоять предстартовому и соревновательному стрессу без ухудшения общего психофизического состояния и снижения качества выполнения технико-тактических действий. В условиях равной спортивной борьбы, по мнению Е.Я. Гомельского, указанные психологические свойства игроков становятся определяющими для достижения результата [6].

К основным «слагаемым» психологической устойчивости баскетболиста можно отнести:

- преодоление эмоциональной напряженности и страха перед зрительской аудиторией. Здесь актуальна работа, проводимая тренером в течение подготовительного периода и непосредственно перед матчем, с учетом знаний особенностей проявления у игроков эмоций и воли, а также их соотношения в регуляции деятельности [1]. Помочь игроку достичь психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей, получается посредством психорегуляции [7; 5];
- состояние баланса между необходимым уровнем психоэмоционального возбуждения и устойчивостью реализации технико-тактических действий. Большой эффективностью в воспитании устойчивости к «сбивающим» факторам различного происхождения обладают упражнения с постепенным усложнением условий, в которых выполняются технико-тактические действия.

Развитие творческого потенциала и интеллектуальных способностей. Высокий уровень развития интеллекта и творческих способностей без преувеличения является основой успешной игры в баскетбол, поскольку спортсмены всегда сталкиваются с выполнением технико-тактических действий различной сложности, принятием решений в условиях ограниченного времени и широкой вариативности действий со стороны соперника. Это обуславливает необходимость «видеть площадку» при выполнении тактических комбинаций, постоянно анализировать действия соперника и предвидеть ход игры. Эффективность подобных операций зависит от *тактического и оперативного мышления*. В тактических действиях спортсменов командных игровых видов спорта Е.П. Ильин [2] выделяет следующие психологические аспекты:

- перцептивные – связаны с восприятием информации (зрительным, включая периферическое зрение, слуховым, кожным, мышечным, вестибулярным анализаторами) и быстрой переключаемостью внимания с одной ситуации на другую (подвижность нервных процессов);
- интеллектуальные – позволяют оценивать обстановку и принимать те либо иные решения (оперативное мышление, аналитические и прогностические способности);
- психомоторные – определяют скорость реализации тактического решения (скоростные способности, техническая подготовленность, сенсомоторная координация).

При совершенствовании способности к оперативному и тактическому мышлению уделяется особое внимание составляющим принятия решений, тренировочный процесс выстраивается таким образом, чтобы стимулировать игроков как можно чаще действовать на площадке самостоятельно. Для достижения нужного результата тренеру необходимо вводить в упражнения специальные

ограничения (техничко-тактические, физические, координационные, психологические), оказывающие направленное влияние на игроков. Психологические ограничения на практике заключаются в:

- безошибочном выполнении определенного количества эффективных действий (результативных попаданий или точных передач в нападении, перехватов или тактически обоснованного перемещения при игре в защите и т.д.) подряд;
- моделировании сложных игровых ситуаций, с применением дополнительных сигналов, условий, требующих запоминания, высокой скорости переключения внимания, переработки информации и принятия нестандартных решений;
- создании условий повышенной коммуникации между игроками (вербальные и невербальные указания тактических действий при позиционных взаимодействиях в нападении и защите).

Формирование коллектива команды и игровых составов на основе межличностных коммуникаций, индивидуального самовыражения и лидерства. В работах (А.П. Травина, 1990; А.В. Родионов, 1990), посвященных игровым видам спорта, выявлены предрасположенности к групповому взаимодействию, которые взаимосвязаны с межличностной совместимостью игроков. Исследования в данном направлении показывают, что соревновательная деятельность команды будет более продуктивной при правильном определении места и роли игрока в команде, исходя из его индивидуально-личностных особенностей и уровня взаимопонимания с партнерами [1]. Психологическая совместимость игровых составов выходит на первый план, когда физические и технико-тактические характеристики соперников равны и результат игры может сложиться благодаря невербальным сигналам, согласованности технико-тактических действий партнеров, слаженности выполнения установок тренера. Перечисленные черты «сыгранности» команды формируются не только в тренировочном процессе. Весомый вклад приходится на неформальное общение игроков, дружбу и общность интересов в повседневной жизни. Этому содействуют различного рода коллективообразующие мероприятия (совместный отдых, обучение, хобби), профилактика психоэмоционального переутомления и глубокое понимание тренером индивидуальных психологических особенностей игроков.

Важную роль в формировании команды помимо тренера играет личность лидера. Ряд исследований, проведенных в спортивных командах, позволил установить, что команда представляет собой иерархическую структуру, в которой лидеры обладают самым высоким статусом, аутсайдеры – лица, имеющие незначительный авторитет. Между двумя полярными группами есть группа людей, которая не относится к лидерам, но ее не игнорируют так, как аутсайдеров. Эта группа занимает промежуточное положение. С учетом описанной иерархии и сформировавшихся статусов строятся взаимоотношения в команде. В процессе дальнейшего общения и взаимодействия представители вышеназванных подгрупп мигрируют из одной подгруппы в другую, поддерживая межличностные отношения в состоянии динамики [1].

Оптимальное взаимодействие игроков – фактор, обуславливающий успешность реализации стратегии и тактики игры. Качество выполнения технико-тактических действий, обдуманность выполнения бросков, передач, самоотдача при игре в защите известны как яркие проявления уважения и ответственности игрока перед партнерами по команде. Данное качество как одно из составляющих этики и культуры взаимоотношений внутри команды способствует эффективности индивидуальной и командной игры.

С целью профилактики «эмоционального выгорания» спортсменов высокого класса, подверженных высоким физическим и психоэмоциональным нагрузкам, рекомендовано использование психорегулирующей тренировки (вариант – расслабление, успокоение) в сочетании с массажем, что ускоряет процессы восстановления специальной работоспособности и оптимизирует психическое состояние спортсменов после тренировочных занятий. Сопряженное применение двух средств восстановления (массажа и психорегулирующей тренировки) и их одновременное воздействие является намного более эффективным [8].

Профилактика соматических расстройств и психоэмоционального переутомления у баскетболистов студенческих команд, что возникает на фоне учебной нагрузки в процессе профессиональной подготовки. Особенностью психологической подготовки баскетболистов студенческих команд является высокая частота возникновения у студентов непрофильных специальностей в рамках профессионального обучения состояния утомления нервной системы, эмоционального напряжения и стресса,

которые могут стать, с одной стороны, причиной снижения эффективности учебно-тренировочного процесса, а с другой – повлечь за собой ухудшение адаптивных свойств организма студентов и возникновение ряда заболеваний [9; 10].

Результаты анкетирования студентов БГМУ, проведенного в рамках учебно-тренировочного процесса мужской сборной команды по баскетболу в 2022/2023 учебном году, выявили, что, несмотря на то, что, по мнению студентов, учебная нагрузка вполне адекватна их психофизическим возможностям и приводит к среднему (87,5%) и низкому (12,5%) уровням утомляемости, высока частота возникновения у студентов в процессе обучения состояний психоэмоционального напряжения (62,5%), стресса (37,5%), умственного (56,3%) и физического утомления, связанного со статическим напряжением (25%) и длительными монотонными динамическими нагрузками (31,3%).

В данном случае, с учетом приведенных выше результатов анализа утомления, возникающего в процессе профессионального обучения, наиболее эффективными средствами психологической подготовки баскетболистов студенческих команд будут выступать собственно физические и технико-тактические упражнения. Учебно-тренировочное занятие должно отличаться достаточно высокой моторной плотностью, иметь положительный эмоциональный фон, включать большое количество игровых упражнений с применением специальных ограничений, решение тактических задач. Как считают участники опроса, наиболее результативно посредством организованных с учетом специфики утомления занятий баскетболом происходит снижение психоэмоционального напряжения (75%), умственного утомления (68,8%), преодоление стрессовых состояний (62,5%). Достаточно выражена эффективность средств баскетбола относительно снижения физического утомления, вызванного статическим напряжением (37,5%) (рис.) [3].

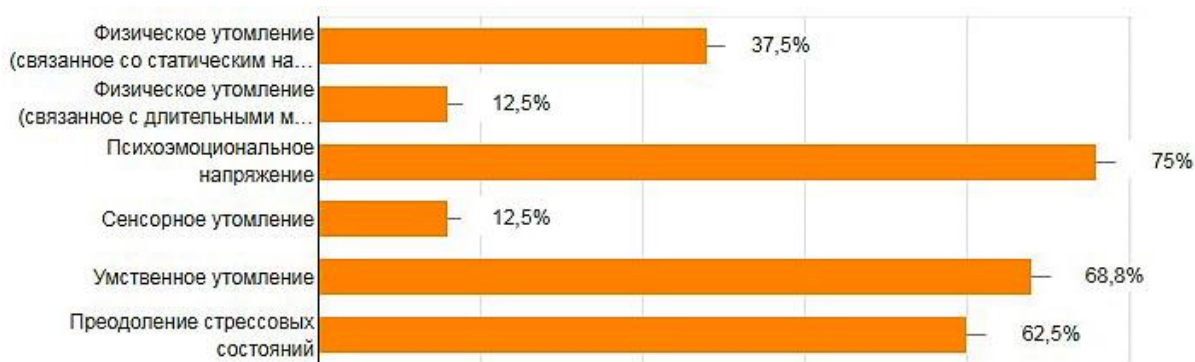


Рис. Эффективность средств баскетбола для снижения утомления различного типа у студентов-баскетболистов БГМУ [3]

В составляющую управления спортивной подготовкой баскетболистов следует включать методы психологического контроля, которые предоставляют информацию для коррекции содержания и структуры учебно-тренировочного процесса, анализа индивидуальных способностей спортсмена, свидетельствующих о перспективах достижения им высокого уровня спортивного мастерства, в том числе с целью спортивного отбора.

Оценку психологической подготовленности баскетболистов рекомендуется проводить в основном с применением двух групп методов:

- педагогического наблюдения – оценка психологической подготовленности баскетболистов устанавливается по показателям качества выступления на соревнованиях;
- лабораторных, связанных с применением лабораторного измерительного оборудования и технических средств [11].

В системе психологического контроля может также использоваться компьютерный стабилметрический комплекс. С его помощью проводят диагностику для выявления нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата и нервной системы (например, в деятельности вестибулярного и зрительного анализаторов), реабилитацию спортсменов и контроль эффективности восстановительных процедур при коррекции перечисленных нарушений.

Определение текущего психофизиологического состояния спортсменов (подготовленности к стрессовым и физическим перегрузкам, способности к восстановлению) может проводиться также по показателям сердечного ритма.

Заклучение. Результаты изучения данных научно-методической литературы и многолетняя практика в области спортивной подготовки баскетболистов различной квалификации, в том числе в составе студенческих команд, выявили специфику формирования мотивации, психологической устойчивости игроков, коллектива команды и игровых составов. Показана необходимость профилактики «эмоционального выгорания», возникновения соматических и психосоматических расстройств у спортсменов высокого класса, подверженных высоким физическим и психоэмоциональным нагрузкам, а также заболеваемости и психического переутомления у студентов-баскетболистов, что проявляется на фоне учебной нагрузки в процессе профессиональной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Новицкий, Д.Э. Учет психологических факторов при определении уровня подготовленности баскетболиста / Д.Э. Новицкий, А.А. Парфианович, О.Т. Петюлевич // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. ст. / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2009. – Вып. 7. – С. 138–143.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
3. Новицкий, Д.Э. Особенности психологической подготовки баскетболистов студенческих команд / Д.Э. Новицкий, В.И. Новицкая // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18–19 апр. 2023 г. / Белорус. гос. мед. ун-т; под ред. А.С. Ванда. – Минск: БГМУ, 2023. – С. 48–50.
4. Бабушкин, Е.Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом: учеб. пособие / Е.Г. Бабушкин. – Омск: Омский гос. ин-т сервиса, 2011. – 82 с.
5. Кузьмин, Е.Б. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Е.Б. Кузьмин, Ю.Б. Денисенко, Г.Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – № 4. – С. 87–93.
6. Гомельский, Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе / Е.Я. Гомельский. – М., 2017. – 270 с.
7. Коваль, Л.Н. К вопросу мотивационной направленности личности в студенческом спорте / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, А.М. Шевченко // Вестник Томского государственного университета. – 2019. – № 438. – С. 176–179.
8. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации / Е.Г. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2014. – № 1. – С. 158–160.
9. Новицкая, В.И. Применение средств физического воспитания в профилактике утомления нервной системы и стрессовых состояний у студентов / В.И. Новицкая, Д.Э. Новицкий // Здоровый образ жизни: сб. науч. ст. / редкол.: В.М. Куликов (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2021. – Вып. 14. – С. 14–19.
10. Новицкий, Д.Э. Применение средств баскетбола в физическом воспитании студентов основного и подготовительного учебных отделений / Д.Э. Новицкий, В.И. Новицкая // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: сб. ст. по материалам III Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 25 нояб. 2020 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – М., 2020. – С. 106–111.
11. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика / А.И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2007. – 423 с.

REFERENCES

1. Novitsky D.E., Parfianovich A.A., Petyulevich O.T. *Voprosy fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov: sb. st.* [Issues of physical education of university students: collection of articles], Minsk: BGU, 2009, 7, pp. 138–143.
2. Ilyin E.P. *Psikhologiya sporta* [Psychology of sports], St. Petersburg: Peter, 2009, 352 p.
3. Novitsky D.E., Novitskaya V.I. *Ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura molodezhi: aktualnye problemy i perspektivy: materialy V Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Minsk 18–19 apr. 2023* [Health-improving physical training of youth: current problems and prospects: proceedings of the V International scientific-practical conf., Minsk, April 18–19, 2023], Minsk: BGMU, 2023, pp. 48–50.
4. Babushkin E.G. *Formirovaniye motivatsii k zaniatiyam fizicheskoi kulturoi i sportom: ucheb. posobiye* [Shaping motivation for physical education and sports: textbook], Omsk: Omski gos. un-t servisa, 2011, 82 p.
5. Kuzmin E.B., Denisenko Yu.B., Drandrov G.L. *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoi kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical education and sports], 2009, 4, pp. 87–93.
6. Gomelsky E.Ya. *Osnovnye napravleniya podgotovki sportivnogo reserua v basketbole* [Main directions of training of sports reserve in basketball], M., 2017, 270 p.
7. Koval L.N., Alekseyeva E.N., Shevchenko A.M. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Journal of Tomsk State Un-ta], 2019, 438, pp. 176–179.
8. Babushkin E.G. *Omski nauchni vestnik* [Omsk Scientific Bulletin], 2014, 1, pp. 158–160.
9. Novitskaya V.I., Novitsky D.E. *Zdorovy obraz zhizni: sb. nauch. st.* [Healthy lifestyle: collection of scientific articles], Minsk: BGU, 2021, 14, pp. 14–19.
10. Novitsky D.E., Novitskaya V.I. *Basketbol. Integratsionnye protsessy nauki i praktiki: sb. st. po materialam III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Moskva, 25 noyab. 2020 g.* [Basketball. Integration processes of science and practice: Collection of articles based on materials of the III International Scientific and Practical Conference, Moscow, November 25, 2020], Moscow, 2020, pp. 106–111.
11. Bondar A.I. *Basketbol: teoriya i praktika* [Basketball: theory and practice], Minsk: BGUFK, 2007, 423 p.

Поступила в редакцию 11.01.2024

Адрес для корреспонденции: e-mail: Novitskiydmityred@gmail.com – Новицкий Д.Э.