

СИСТЕМА ОТБОРА В БАСКЕТБОЛЕ: КЛАССИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ

*На основе исследований А. Николича, В. Параносича
и актуальных методик*

*Военный институт информационно-коммуникационных
технологий и связи*

Хамидов Рауф Узгаришович

Старший преподаватель цикла «Физическая подготовка и спорт»

Аннотация: Отбор в баскетболе — это многоуровневый процесс, сочетающий анализ физических, технических, тактических и психологических качеств игроков. Его эффективность зависит от интеграции классических принципов, заложенных в работах А. Николича и В. Параносича, и современных технологий. В статье объединены ключевые аспекты отбора: от теоретических основ до международного опыта и рекомендаций для тренеров.

Ключевые слова: отбор, баскетбол, возрастные этапы, дети, мастерство, тренер.

Annotation: Basketball player selection is a multilevel process that combines the analysis of physical, technical, tactical, and psychological qualities of athletes. Its effectiveness relies on the integration of classical principles outlined in the works of A. Nikolić and V. Paranosić and modern technologies. The article synthesizes key aspects of selection, from theoretical foundations to international best practices and recommendations for coaches.

Keywords: selection, basketball, age stages, children, skill development, coach.

Annotatsiya: Basketbolchi tanlovi — bu sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik fazilatlarini tahlil qiluvchi ko‘p bosqichli jarayon. Uning samaradorligi A. Nikolić va V. Paranosić asarlarida belgilangan klassik tamoyillar va zamonaviy texnologiyalarni uyg‘unlashtirishga bog‘liq. Maqolada tanlovning asosiy jihatlari: nazariy asoslardan xalqaro tajribagacha va murabbiylar uchun tavsiyalar birlashtirilgan.

Kalit so‘zlar: tanlov, basketbol, yosh bosqichlari, bolalar, mahorat, murabbiy.

Введение: В настоящее время баскетбол является важнейшим средством физического развития и воспитания молодёжи. Это - атлетически спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Благодаря соревновательному духу и высокому зрелищному эффекту игрового состязания, ритму, скорости и эмоциям, силе воли и ума, баскетбол отражает современную действительность.

Изложение основного материала: Отбор в баскетболе — это динамичный процесс, объединяющий традиционные методы и инновационные технологии.

Его цель — выявление игроков с максимальным потенциалом, учитывая не только физические и технические навыки, но и психологические, морфологические и тактические аспекты. В статье анализируются классические подходы, современные практики и их интеграция, включая идеи из фундаментального труда А. Николича и В. Параносич «Отбор в баскетболе» (1984), который заложил основы научно обоснованного отбора. Работы А. Николича и В. Параносича, изложенные в книге «Отбор в баскетболе» (1984), являются фундаментальными для понимания системного подхода к спортивному отбору. Их исследования объединяют педагогические, медицинские и психологические аспекты, что делает их актуальными даже спустя десятилетия. Залог успешной подготовки баскетболистов - умелый и правильный отбор детей для занятия баскетболом в ДЮСШ, а так же учёт их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей в этом процессе. Совершенное владение навыками игры в баскетбол во многом зависит от уровня развития способностей (как общих, так и специальных).

Теоретические основы спортивного отбора

А. Николич и В. Параносич рассматривают спортивный отбор как многоступенчатый процесс, направленный на выявление спортсменов с генетической предрасположенностью и способностью к адаптации в условиях профессиональной подготовки.

Теоретические основы отбора

Классификация этапов (по А. Николичу и В. Параносичу)

Авторы выделяют четыре ступени отбора:

Общий отбор - привлечение детей к массовым занятиям спортом;

Видовой отбор - определение пригодности к баскетболу;

Ролевой отбор - распределение по игровым амплуа (центральной, защитник);

Соревновательный отбор-выбор лучших кандидатов для участия в турнирах.

Традиционные методы отбора базируются на оценке объективных параметров и субъективных наблюдениях.

Критерии оценки: **Морфологические особенности.** Рост, длина рук, пропорции тела (соотношение ног и туловища) — ключевые показатели для центральных и форвардов. Например, игроки с длинными конечностями имеют преимущество в подборе и блок-шотах. Физические качества (скорость, выносливость), психологические характеристики (стрессоустойчивость, мотивация).

Антропометрические измерения: анализ биологического возраста, соотношение календарного и биологического созревания для адаптации

тренировок, рост, длина рук, прыгучесть, скорость (особенно важны для центровых и форвардов).

Технико-тактические тесты: оценка владения мячом, точности бросков, дриблинг, игрового интеллекта через симуляции матчевых ситуаций.

- Базовые умения: Точность бросков с разных дистанций, дриблинг, передачи.

- Экспертная оценка: Тренеры наблюдают за игроками в эстафетах, мини-баскетболе (3×3), чтобы оценить лидерские качества и командное взаимодействие.

Психологические аспекты:

Изучение когнитивных функций (способность принимать решения в игре);

Оценка коннотативных функций (воля, настойчивость);

Анализ личностных качеств (лидерство, командная совместимость)

Ролевой отбор: формирование команд с учетом психологической совместимости игроков.

Проблемы классики (по А. Николичу и В. Параносич):

Низкая эффективность (8–10%) из-за ориентации на текущие показатели, а не потенциал.

Риски ранней специализации: психологическое выгорание и дисбаланс в развитии.

Современные практики: технологии и междисциплинарный анализ

Аналитика данных: прогнозирование успешности игроков через регрессионные модели (например, на языке R).

Технологии: GPS-трекеры для мониторинга передвижений, датчики пульса, системы видеоанализа бросков, использование биометрических датчиков для измерения скорости и выносливости, а также игровых симуляций для оценки тактического мышления.

Биометрические датчики: Контроль пульса, нагрузки и восстановления для профилактики травм.

VR-симуляторы: Моделирование игровых ситуаций для оценки тактического мышления.

Прогностические модели

Биологический возраст: Учет разницы между календарным и биологическим возрастом. Игроки с замедленным созреванием могут демонстрировать резкий прогресс позже.

Генетические предпосылки: Анализ наследственных факторов (скоростно-силовые качества, тип телосложения).

Связь с классикой (по Николичу и Параносич):

Современные стандартизированные тесты (например, челночный бег с мячом) основаны на протоколах 1980-х.

Идеи отслеживания темпа прироста навыков за 3–6 месяцев стали основой для big data в спорте.

Интеграция подходов: от теории к практике

Эффективная система отбора сочетает проверенные методы с инновациями.

Многоэтапность и индивидуализация

Возрастные этапы подготовки

Младший школьный возраст (7-12 лет) характеризуется замедлением в росте, но возрастанием веса тела. а 8-м году жизни ребенка строение трубчатых костей все более становится похожим на их строение у взрослых. Рост костей у мальчиков более выражен, чем у девочек. Рост грудной кости начинается в 11 -12 лет, вследствие чего грудная клетка приобретает морфологические и функциональные особенности, похожие на те, что у взрослых. На фоне акселерации, как общего явления, у современных детей и подростков одного паспортного возраста можно выделить несколько вариантов индивидуального развития: ускоренное развитие (акселерация), обычное и замедленное (ретардация). Акселерация и ретардация могут быть гармоничными и негармоничными. Вариант развития, при котором ребенок опережает сверстников на 1-2 года по всем морфологическими и функциональным показателям, представляется как гармоничная акселерация.

Опережение сверстников по одному или нескольким морфологическим или функциональным признакам относится к негармоничной акселерации.

Отставание ребенка от сверстников на 1-2 года по всем морфологическим и функциональным показателям, гармоничная ретардация. Отставание от сверстников по отдельным морфологическим и функциональным показателям, характеризует негармоничное замедленное развитие.

Активное внимание может удерживаться в течение примерно 20 мин, а в возрасте 11-13 лет примерно 30 мин. Вегетативные процессы становятся более стабильными, но экономичность реакции все еще весьма мала, так как раздражимость нервных центров высока, а торможение низко. Из этого следует, что имеются все условия для вовлечения в баскетбол детей младшего школьного возраста, причем нужно учитывать следующее: -в спортивно-педагогической практике нужно ориентироваться на показатели биологического, а не календарного возраста; -несмотря на весьма высокую относительную силу (сила на килограмм веса тела), абсолютная сила детей еще мала, поэтому условия игры (объем и вес мяча, высота кольца) должны быть приспособлены к возрастным характеристикам.

Отбор в секцию можно осуществить в процессе проведения открытых соревнований по баскетболу сборных команд классов или путем просмотра

записавшихся в подвижных играх с мячом, которые часто проводятся на уроках физической культуры.

Особенности тренировочных занятий по баскетболу с детьми 12-13 лет. Акцент на общей физической подготовке и базовых навыках (ведение, передачи).

Формирование мотивации через игровые форматы (А. Николич, В. Параносич).

Углубление технико-тактической подготовки.

Развитие игровой дисциплины и специализация по амплуа.

Средний школьный возраст: (календарный возраст 12-15 лет).

В первые годы и в середине этого возрастного периода акселераты уже находятся в развитой фазе интенсивного роста. В связи со всё ещё значительной степенью незрелости многих функциональных систем и принимая во внимание спортивно-медицинские и спортивно-гигиенические и спортивно-педагогические аспекты биологического роста, тренер и далее должен использовать принцип индивидуальной работы, предпочитая его принципа общего подхода к спортивной тренировке. В этом возрасте уже встречаются полностью обученные игроки, а также новички. Такая неравномерная структура вызывает необходимость определённой классификации (по А. Николичу, В. Параносичу).

Разряд младших подростков (12-13 лет).

Разряд старших подростков (14-15 лет).

Разряд игроков в мини-баскетбол (верхняя возрастная граница 12-13 лет).

Для разряда младших подростков следует планировать по четыре тренировки в неделю. Продолжительность одной тренировки -1,5 ч. Для старших подростков следует проводить пять тренировок в неделю с продолжительностью тренировки 2 ч. Спортивные лагеря и другие формы совместного пребывания и работы продолжают оставаться чрезвычайно полезными.

Старший школьный возраст: (календарный возраст 15-18 лет). Окостенение скелета завершается между 18 и 20 годами и как исключение после 22 лет. Следует быть особо внимательным со статическими нагрузками на позвоночный столб!

Мышечная масса увеличивается и далее и между 17 и 18 годами превышает 40% веса тела. Дыхание приобретает все характеристики дыхания взрослых. Для этого возраста характерно также явление несоответствия между игровой и соревновательной и психо-социальной зрелостью.

Девушки и юноши 16 лет и старше переходят в группы спортивного совершенствования (стадия овладения спортивным мастерством). Следует помнить, что темпы биологического созревания детей различны, одни могут

опережать (акселераты), другие отставать (ретарданты) от средних норм. К 18 годам баскетболисты завершают обучение в спортивных школах, и их дальнейшее овладение спортивным мастерством продолжается в молодежных составах клубных команд высокой квалификации или в студенческих командах.

Таким образом, подготовка спортивного резерва и баскетболистов высокой квалификации взаимосвязаны и взаимообусловлены и представляют единую педагогическую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и организационных форм подготовки всех возрастных групп, в процессе которых прослеживается: целевая направленность к высшему спортивному мастерству; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности баскетболистов; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки с постепенным снижением удельного веса средств общей подготовки и увеличением средств специальной подготовки; поступательное увеличение объема и интенсивности нагрузок. При этом, в первые годы занятий преобладает увеличение объемов нагрузки, а в последующие годы – в большей мере увеличение интенсивности. Строгое соблюдение постепенности наращивания нагрузок в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками, учет сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств, при должном внимании к одновременному развитию всех физических качеств.

Профессиональная ориентация, участие в турнирах высокого уровня.

Формирование команд

Ролевая совместимость (по Николичу и Параносич): Подбор игроков, дополняющих друг друга. Например, дуэт «снайпер + распасовщик» повышает вариативность атаки.

Групповая динамика: Лидерские качества капитана и эмоциональная устойчивость команды в критических моментах.

Этика отбора

Тактичное исключение игроков, не соответствующих критериям, чтобы сохранить их мотивацию.

Акцент на игровые формы тестирования (эстафеты, 3×3) для детей.

Важно: Учет биологического возраста для индивидуализации программ (акселераты vs. ретарданты).

Международный опыт

• США (НБА):

Основной источник резерва — студенческий баскетбол и G-League.

Акцент на ранней профессионализации через фарм-команды.

• Европа (Испания, Литва):

Интеграция молодых игроков в профессиональные клубы.

Использование тактических симуляторов для обучения.

Проблемы

Недостаток финансирования ДЮСШ.

Слабое внедрение технологий в тренировочный процесс.

Дефицит программ психологической подготовки.

Рекомендации для тренеров

Использовать комплексный подход при оценке: сочетать педагогические тесты, медицинские обследования и психологические тесты (опросники).

Внедрять аналитику данных для прогнозирования успешности игроков (например, регрессионные модели).

Формировать фарм-команды для плавной интеграции молодых спортсменов в профессиональный спорт.

Создать единую базу данных для мониторинга перспективных игроков.

Развивать фарм-систему по примеру G-League.

Внедрить комплексные тесты, объединяющие классические и современные методы (например, антропометрию + биометрию).

Усилить роль менторства при участии опытных игроков.

Заключение: Система отбора в баскетболе эволюционирует, сохраняя связь между классикой и инновациями. Труды Николича и Параносич, несмотря на их возраст, остаются актуальными: они подчеркивают важность генетических предпосылок, ролевой совместимости и долгосрочного прогнозирования. Ключевые условия успеха — системность, учет возрастных особенностей, интеграция данных и психологическая подготовка. Современные технологии (VR, биометрика) не заменяют, а дополняют традиционные методы, позволяя тренерам работать с данными и минимизировать ошибки. Успешные примеры — программы РГУФКСМиТ и ОмГМА — доказывают, что синтез подходов повышает эффективность подготовки на всех уровнях.

Используемая литература:

1. Николич А., Параносич В. «Отбор в баскетболе» (1984).
2. Боженар В.А., Корягин В.М. Оптимизация системы подготовки спортивных резервов в баскетболе // Научно-спортивный вестник. – 1984. – №4. – С. 914.
3. Войнов, А.П. Физическая подготовка баскетболистов. — СПб. Лань, 2019;